

Angreštové smoothie (nápoj)

Časová náročnost: 10 minut

Seznam přísad

1 hrnek	angrešt
1 hrnek	mléko
1 kelímek	bílý smetanový jogurt
podle chuti	cukr nebo tekutý med



Postup přípravy

Všechny ingredience dáme do mixéru a řádně rozmixujeme. Přelijeme do sklenic a ihned podáváme.

Poznámka: Smoothie (čteme smúsý) je míchaný nápoj z čerstvého ovoce či zeleniny, mléka (popř. jogurtu či zmrzliny) a obvykle i rozsekaného ledu. Může být oslazený medem či přírodním sirupem. Smoothie vzniklo v 60. letech minulého století ve Spojených státech, nyní je však tento nápoj rozšířený po celém světě.