

Broskvovo-meruňkové smoothie (nápoj)

Časová náročnost: 5 minut

Seznam přísad

1 ks	zralá broskev
2 ks	zralé meruňky
1 kelímek	skyr Ranko broskev-meruňka
	ledová tříšť

--	--



Postup přípravy

Broskev a meruňky očistíme, odpeckujeme a vhodíme do mixeru. Přidáme skyr a důkladně rozmixujeme. Nakonec vmícháme i drcený led (tříšť). Vzniklý nápoj nalijeme do sklenic a ihned podáváme.

Proč zrovna skyr? Skyr je fermentovaný mléčný výrobek pocházející z Islandu, kde tvoří jednu ze základních potravin Islandců. **Je podobný některým druhům řeckých jogurtů, ale je hustější a má o hodně vyšší obsah bílkovin (více než 10 procent).** Podobně jako jogurt také chutná.

Náš tip: Do 5. července seženete skyry Ranko v příchutích jahoda, brusinka a broskev-meruňka v prodejnách COOP za akční cenu 13,90 Kč/ 130 g. Určitě je vyzkoušejte!