

Jahodové smoothie (nápoj)

Časová náročnost: 10 minut

Seznam přísad

2 hrnek	čerstvé nebo mražené jahody
2 hrnek	bílý nebo jahodový jogurt
	med (podle chuti)
1 šálek	drcený led
	čerstvé jahody na ozdobu



Postup přípravy

Jahody zbavíme zelených stopek a omyjeme vodou. Všechny ingredience vložíme do mixéru a rozmixujeme. (Máme-li mixer na led, vhodíme ledové kostky. Pokud jej nemáme, přidáme do smoothie led drcený.) Vzniklý nápoj nalijeme do sklenic, ozdobíme čerstvou jahodou a ihned podáváme.

Poznámka: Smoothie (čtete 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.