

Nápoj (smoothie) z dračího ovoce

Časová náročnost: 10 minut

Seznam přísad

1 plod	plod pitavy (dračí ovoce)
1 dl	voda
1 lžíce	cukr nebo med
1/2 ks	šťáva z citronu nebo limetky
	ledová tříšť
	čerstvá máta na ozdobu (nemusí být)



Postup přípravy

Plod pitavy rozřízneme a lžící vydlabeme dužinu. Tu vložíme do mixéru, přidáme studenou vodu, cukr (popř. med) a šťávu z citronu nebo limetky. Vše řádně rozmixujeme a smícháme s ledovou tříští. (Pokud máme mixer na led, můžeme mixovat přímo s několika ledovými kostkami.) Hotový nápoj nalijeme do sklenic, podle možností ozdobíme čerstvou mátou a ihned podáváme.

Poznámka: Pitaya neboli dračí ovoce **chuťově připomíná meloun nebo angrešt**. Toto exotické ovoce obsahuje spoustu vlákniny, antioxidantů, karotenu, vitamínu C a minerálů (vápníku a železa). **Má velmi nízký obsah kalorií a proto se používá zejména při různých dietách.**

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.