

Okurkové smoothie s banánem

Časová náročnost: 15 minut

Seznam přísad

1 ks	okurka
1 ks	zralý banán
1 kelímek	smetanový jogurt
1 ks	šťáva z limetky



Postup přípravy

Okurku omyjeme a nakrájíme na větší kousky. Banán oloupeme. Okurku dáme spolu s banánem a bílým jogurtem do mixéru. Přilijeme limetkovou šťávu a řádně rozmixujeme. Smoothie podáváme vychlazené.

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.