

Ředkvičkové smoothie (nápoj)

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

asi 6 ks	ředkvičky
1 ks	jablko
1 kelímek	bílý jogurt
1 lžička	med
1 lžička	citronová šťáva



Postup přípravy

Ředkvičky s jablkem omyjeme, odstraníme stopky a jádřinec. Společně s bílým jogurtem dáme do mixéru a rozmixujeme dohladka. (Pokud máme odšťavňovač, můžeme jablko místo mixování odšťavnit.) Hotový nápoj ochutíme medem a citronovou šťávou a ihned podáváme.