

# Smoothie (nápoj) z drobného ovoce

Časová náročnost: 10 minut

## Seznam přísad

250 g	drobné ovoce (borůvky, maliny, jahody, ostružiny...)
200 ml	bílý smetanový jogurt
1 lžice	med
pár	čerstvé mátové listy (nemusí být)
	led dle potřeby



## Postup přípravy

Ovoce omyjeme, vsypeme do mixéru, přidáme jogurt, med, mátové listy (máme-li je) a led. Dobře rozmixujeme 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.