Tropski smoothie

Sastojci

- 600 g mango (zreo)
- 250 g papaja
- 100 g banana
- 500 ml punomasno mlijeko
- 500 ml mlijeko (1,5 % masti)
- 1 limeta
- 1 tbsp bagremov med
- 2 grančice menta

Upute

1. Mango oljuštite, zatim uklonite meso s koštice i narežite ga na kockice. Papaju prepolovite, oljuštite, žlicom odstranite sjeme i narežite meso na kockice. Posljednje uzmite bananu, maknite od njene kore i prepolovite ju na pola.

2. Pripremljeno voće stavite u blender i nadodajte punomasno mlijeko i mlijeko od 1.5% masti. Iscijedite sok iz limete i dodajte ga. Zasladite bagremovim medom.

3. Nakon što se sve dobro povezalo i postala gusta jednolična smjesa, vaš smoothie je spreman. Ulijte smoothie u čaše te za ukrašavanje uzmite nekoliko listova mente. Uživajte u napitku!

10 Min

8

Ugljikohidrati	24.05 g
energija	148.89 kcal
Masti	4.57 g
Proteini	5.03 g