

Ovocné rebarborové smoothie

Ingrediencie:

- rebarbora
- čučoriedky, banán, jablko a iné ovocie podľa vlastnej chuti
- med, voda
- chia semienka, lístky mäty alebo stévie na dozdobenie

Rebarboru očistíme, opláchneme a nakrájame na drobné kúsky, rovnako zvyšné ovocie umyjeme a nakrájame. Kúsky ovocia postupne pridávame do mixéra a mixujeme, až kým nevznikne hustá hmota. Napokon môžeme ochutiť medom podľa vlastnej chuti, prípadne zriediť vodou podľa želanej konzistencie. Výslednú hmotu rozdelíme do pohárov a ľubovoľne ozdobíme, ja som použila chia semienka, zvyšné čučoriedky a lístky stévie. Po dozdobení sme hotoví a podávame. Toto smoothie je chutné, zdravé a rýchlo pripravené, môžeme si ho prichystať k raňajkám (tu je výborné ho kombinovať napríklad s bielym jogurtom) prípadne si ho môžeme vychutnať ako zdravšiu alternatívu miesto zákuskov či zmrzliny.

Dobrú chuť!



obr.1: hotové smoothie s použitými ingredienciami



obr.2: príprava