


Narančasti smoothie

 NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME
< 30 min

 BROJ PORCIJA
za 4 smoothieja

Sastojci

1 zrela banana
3 breskve
2 jabuke
1 naranča
600 ml Bio Zone napitka od riže s kokosom

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Dobro operite breskve i jabuke. Narežite ih na kockice 1,5 cm * 1,5 cm. Bananu narežite na kolutiće. Podijelite voće u četiri porcije i zamrzните.

Izvadite porciju zamrznutog voća iz zamrzivača i stavite u blender. Dodajte 150 mililitara napitka od riže i kokosa i ocijeđeni sok 1/4 naranče.

Kratko pulsirajte pa blendajte na drugoj brzini dok ne postane glatko, oko jednu minutu.