

## Smoothie pre športovca

### Smoothie pre športovca



**Čas prípravy:** 10 minút

**Druh jedla:** Smoothie

*Patríte medzi športovcov a hľadáte tú správnu kombináciu pre vaše smoothie? Zrelé mango, mandle, ovsené mlieko a konopný proteín vám poskytnú nielen rozvetvené aminokyseliny pre stavbu svalovej hmoty, ale aj dobrý tuk a antioxidanty pre zvládnutie oxidačného stresu.*

#### Suroviny:

1 mango  
za hrst mandlí  
3 dcl ovseného  
mlieka  
2 PL konopného  
proteínu

#### Postup práce:

Všetky ingrediencie vložíme do mixéra, mixujeme cca 3 – 4 minúty, ihneď podávame.