

Ovocné smoothie s kokosovou vodou



Čas prípravy: 10 minút

Druh jedla: Smoothie

Ovocné smoothie s obsahom kokosovej vody doplní do organizmu minerály, banán pohladí žalúdok a prinavráti draslík a melón doplní kvalitnú vlákninu. V sezóne sladkých žltých melónov si nemôžete dopriať nič lepšie, ako toto lahodné a zdravé smoothie.

Suroviny:

2 šálky kokosovej vody
3 šálky žltého melónu, nakrájaného na kocky
1/2 šálky ľadových kociek
6 – 8 ks zrelých čerešní

Postup práce:

Všetky ingrediencie (okrem ľadu) vložíme do mixéra, mixujeme cca 3 – 4 minúty, pridáme ľad a ihneď podávame