

Truskawkowe smoothie

data aktualizacji: 2024.05.25 autor: Redakcja



Składniki (na 3 wysokie szklanki):

- 1,5 szklanki zamrożonych truskawek
- 1 banan
- 1 szklanka soku jabłkowego

Banana obrać. Wszystkie składniki umieścić w blenderze kielichowym i zmiksować. Po wierzchu można posypać granolą lub orzechami.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/38852-truskawkowe-smoothie>