Czerwone smoothie

data aktualizacji: 2019.06.06 autor: Redakcja

Składniki:

- duża szklanka arbuza pokrojonego w kostkę
- duża szklanka truskawek
- sok z jednej pomarańczy
- opcjonalnie listki mięty lub melisy

Przygotowanie:

Truskawki umyć, wyciąć szypułki, a następnie włożyć do zamrażarki na przynajmniej godzinę. Arbuza pokroić na kawałki i włożyć do lodówki na czas mrożenia truskawek.

Truskawki i arbuza zblendować z sokiem z pomarańczy.

Udekorować miętą lub melisą.

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/32284-czerwone-smoothie