

SMOOTHIE Z LESNÍCH PLODŮ

Potřebujeme:

- 250 g lesního ovoce – borůvky, maliny, jahody
- 150 g bílého jogurtu řeckého typu nebo zakysané smetany
- 1 lžička chia semínek
- 1 tabletu sladidla [FAN SLIM & FIT sukralóza](#)
- hrst ledu

Postup:

Všechny ingredience, včetně tablety sladidla [FAN SLIM & FIT](#) a ledu, vložíme do mixéru a rozmixujeme dohladka. Pokud použijeme hustý jogurt, a smoothie nám připadá málo tekuté, můžeme ještě podle potřeby doředit vodou do požadované konzistence a znovu promixovat.

Na závěr smoothie ještě dozdobíme chia semínky a servírujeme.

