

Smoothie din fructe de pădure și mentă



Ingrediente

- 100 g de amestec de fructe de pădure congelate
- 1 mar de dimensiune medie
- 1 kiwi copt
- 1/2 mănunchi de frunze de mentă proaspete
- Puțin suc sau ceva chiar mai sănătos: apă

Mod de preparare

- Se lasă amestecul de fructe de pădure la dezghețat, iar apoi se introduce în blender.
- Se taie în sferturi fructele de kiwi decojite și merele și se adaugă în vas.
- Se spală frunzele de mentă și se introduc în amestec.
- Se mixează până când amestecul capătă o consistență cremoasă, după care se toarnă într-un pahar și se savurează.