

Smoothie z malin i buraków

Bogaty w witaminę C napój z buraków i malin, o żywym kolorze i wyśmienitej konsystencji, kusi zarówno smakiem, jak i wyglądem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

150 g ugotowanych buraków, grubo pokrojonych

60 g malin, świeżych lub mrożonych

250 ml soku żurawinowego, schłodzonego

225 g niskotłuszczowego jogurtu naturalnego

borówki, do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać sok żurawinowy do robota kuchennego lub blendera. Wrzucić pokrojone buraki i maliny, starannie rozdrobnić, by napój miał gładką konsystencję.

2) Przecedzić płyn przez sitko do dużego dzbanka. Wlać prawie

cały jogurt. Energicznie wymieszać.

3) Nalać go do czterech szklanek. Udekorować borówkami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 94 kcal, 4 g białka, 0,7 g tłuszczów, 0 g tłuszczów nasyconych, 18 g węglowodanów, 1 g błonnika, 0,2 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock