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