

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