Tchibo

Sáčky na smoothie

Recepty

Malinovo-banánové smoothie s ovesnými vločkami a jogurtem

Přísady:

100 g čerstvých malin (příp. mražených malin)

1 banán

2 polévkové lžíce jemných ovesných vloček

200 g sójového nebo nízkotučného bílého jogurtu

50 ml mléka nebo sójového mléka

1 lžičku rýžového sirupu

Příprava:

1. Banán oloupeme a nakrájíme na malé kousky. Maliny omyjeme a dohromady s banánem rozmixujeme v mixéru nebo ručním mixérem.
2. Poté přidáme ovesné vločky, jogurt, mléko a rýžový sirup a dobře rozmixujeme.
3. Dle chuti dosladíme rýžovým sirupem.
4. Sáček na smoothie naplníme velkým otvorem na spodní straně hotovým smoothie a dobře uzavřeme.

Jablečné smoothie s kiwi

Přísady:

250 ml neperlivé vody

1 zelené jablko, např. Granny Smith

1 hrst čerstvého špenátu

2 kiwi

3 polévkové lžíce citrónové šťávy

Příprava:

1. Špenát omyjeme, jablko a kiwi oloupeme a nakrájíme na kostičky.
2. Všechny přísady mixujeme dohromady s citrónovou šťávou a vodou v mixéru nebo ručním mixérem tak dlouho, dokud nedosáhneme požadované konzistence.
3. Sáček na smoothie naplníme velkým otvorem na spodní straně hotovým smoothie a dobře uzavřeme.

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 113587AB3X4XI · 610 750 · 2021-03