



JERNEJ KITCHEN

BOROVNIČEV TER BANANIN SMUTI

Sveže, barvno, ne presladko. Smuti, ki te napolni z energije. Svež borovničev in sladek bananin smuti.

ZA 2 SMUTIJA (VSAK OKUS)
PRIPRAVA: 5 MINUT

SVEŽ BOROVNIČEV SMUTI

1 pest rdečega ribeza, zamrznjenega ali svežega

1 pest borovnic, zamrznjenih ali svežih

2 žlici višenj, svežih ali zamrznjenih

300 g mleka

1 žlica cvetličnega medu

SLADEK BANANIN SMUTI

1 večja, zrela banana

2 dateljna

1 pest posušenih murv

1 žlica ovsenih kosmičev

300 g mleka

SVEŽ BOROVNIČEV SMUTI

Vse sestavine damo v blender ter zmiksamo do gladke strukture. V kolikor imate raje bolj tekoče smutije, dodajte nekoliko več vode ali mleka. Nalijemo v dva večja kozarca in postrežemo. Dober tek.

SLADEK BANANIN SMUTI

Olupimo banana ter jo narežemo na večje kose. Vse sestavine damo v blender ter zmiksamo do gladke strukture. V kolikor imate raje bolj tekoče smutije, dodajte nekoliko več vode ali mleka. Nalijemo v dva večja kozarca in postrežemo. Dober tek.

TOOLS AND EQUIPEMENT

blender

kozarci za smuti