

Smoothie arbuzowo-miętowe



Autor: **FitSweet**
Przepisów: **72** Ocena: **1675**

1-2 os. 15 min łatwe tanie



Składniki:

- 4 szklanki pokrojonego w kostkę, dobrze dojrzałego arbuza bez pestek
- 1 szklanka kostek lodu
- 2 łyżki soku z limonki
- mała garść listków mięty
- 1 łyżka cukru lub ksylitolu (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- 1) Wszystkie składniki wrzucić do kielicha blendera i zmiksować na jednolitą masę.
- 2) Napój rozlać do schłodzonych szklanek i udekorować np. kawałkami arbuza lub plasterkami limonki.
- 3) Podawać od razu po przyrządzeniu.



Twoje notatki do przepisu: