

Roheline mango-mojito smuuti



Roheline mango-mojito smuuti

Mõnusalt värskendav, magus ja uskumatult maitsev troopilise hõnguga mojito-kokteelist inspireeritud smuuti, mis pungil kõigest heast ja kasulikust!

Mango, odraorase mahlapulber ja laimimahla moodustavad üheskoos imelise kombo, mis teeb pai sinu maksale, toidab neerupealisi ning varustab keha lisaenergiaga. See kerge smuuti sobib nautimiseks nii hommikul, lõunal, õhtul kui ka vahelaks suuremate söögikordade vahepeal - naudi just siis, kui ise soovid!

Kogus: ühele kuni kahele

Valmistusaeg: 15 minutit

Raskusaste: Kerge

Vaja läheb:

- 245g külmutatud mangokuubikuid (ligikaudu 2 suuremat peotäit)
- 165g külmutatud ananassikuubikuid (ligikaudu 1 suurem peotäis)
- üks suur peotäis värsked piparmündilehti
- 3 spl värskelt pressitud laimimahla
- 1-2 klaasitäit naturaalselt magustamata kookosvett
- 1-2 värsket datlit (valikuline)
- 2tl odraorase mahlapulbrit (valikuline)
- blenderit/köögikombaini

Kuidas teha?

Aseta kõik koostisosad blenderisse või köögikombaini ning surista ühtlase tekstuuri saavutamiseni. Vala klaasi ja serveeri soovi korral värsket mündi ning laimi viiluga. Naudi koheselt!