

# Jahodové smoothie s banánem a meduňkou

Pokud chcete ráno začít zdravě, chutně a nemáte moc času, připravte si smoothie. Můžete do něj použít čerstvé i mražené ovoce, oříšky a další zdravé pochutiny. Hotové je do minuty - a vypíté ještě rychleji!

**Počet porcí:** 2

**🕒 Příprava:** 10 minut

## Suroviny

- 10–15 čerstvých jahod
- 1 velký banán
- 200 ml mléka
- několik kostek ledu
- 2 lžičky třtinového cukru
- několik lístků čerstvé meduňky

1



V hmoždíři rozdrťte lístky meduňky spolu s třtinovým cukrem. Meduňka se v cukru krásně rozvoní. Pokud nemáte po ruce hmoždíř, potom svěřte práci mixéru.

2



Omyté a očištěné jahody rozkrojte napůl.

3



Jahody spolu s nakrájeným banánem a mlékem rozmixujte v blenderu dohladka. Během mixování přidejte k jahodám několik kostek ledu a rozdrčenou meduňku s cukrem.

4



Smoothie uchovejte ve sklenicích s úzkým hrdlem.

5



Smoothie podávejte jako rychlou snídani nebo dopolední svačinku.

**Tip:**

Máte v mrazáku mražené jahody? Použijte je! Do smoothie potom nemusíte přidávat led, protože jahody se o ledovou svěžest smoothie postarají samy.

Pro zdravou snídani přidejte do smoothie 2 lžíce jemně mletých ovesných vloček.