

# Smoothie pro vegetariány



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 10min , Porce: 1

**0** kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **0 g** bílkovin

**Autor:** gaby.machiii

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/smoothie-pro-vegetariany>

## Příprava

1. Jablko rozpulte na půlku (jednu půlku vraťte do lednice nebo jí snězte), poté se zbavte slupky jablka a nakrájejte na menší kousky.
2. Kaki omyjeme vodou a poté rozpulíme, nakrájíme na menší kousky (doporučuji použít 3/4 kaki, zbytek můžete sníst jen tak ;).
3. Ovoce přisypeme do misky a přidáme skleničku mléka (0, 3 ne-li menší).
4. Vše důkladně rozmixujte.
5. Smoothie přelijte do skleničky.



## Ingredience

- 1 ks kaki
- 1 ks jablka
- 1 sklenka mléka

## Kategorie

Česká, Vegetariánská, Vegetarián