





## Orzeźwiający smoothie owocowy

 Renixx

Polecane na: [desery](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 10 min

 2 porcje

### Składniki:

gruszka dojrzała - 1 szt.

banan dojrzały - 1 szt.

melon - 1 szt.

porzeczka czerwona - 1 szklanka

jogurt naturalny - 200 ml

miód lub syrop klonowy -  
opcjonalnie -

kilka kostek lodu -

### Dodatkowe info:

Koktajl bez dodatku kostek lodu można przed podaniem schłodzić w lodówce.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Banana, melona i gruszkę obrać ze skórki. Z melona i gruszki usunąć gniazda nasienne, pokroić na mniejsze kawałki. Wrzucić do blendera, dodać porzeczki, kilka kostek lodu, wlać jogurt i zblendować na gładki koktajl. Spróbować, w razie potrzeby dosłodzić miodem lub syropem klonowym, wymieszać, przelać do pucharków, ozdobić i podawać.