





Smoothie z jabłka, gruszki i pomarańczy

 Renixx

Polecane na: [desery](#), [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 2 porcje

Składniki:

jabłko - 1 szt.

gruszka dojrzała - 1 szt.

pomarańcza - 1 szt.

serek waniliowy + 2 łyżeczki do dekoracji - 100 g

mleko kokosowe - 0,5 szklanka

listki mięty - - kilka

nasiona chia - 2 łyżeczka

miód lub syrop klonowy opcjonalnie - - do smaku

Dodatkowe info:

Gdy smoothie jest za gęste dolać więcej mleka kokosowego lub soku z pomarańczy i w razie potrzeby dosłodzić.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jabłko i gruszkę obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na mniejsze kawałki. Pomarańczę umyć, przekroić na pół, wycisnąć sok. Do blendera wsypać pokrojone owoce, dodać serek waniliowy, kilka listków mięty, sok z pomarańczy i mleko kokosowe. Wszystko razem zmiksować na gładki koktajl. Spróbować i w razie potrzeby dosłodzić syropem klonowym lub miodem. Przebrać do pucharków, posypać nasionami chia, ozdobić, podawać od razu po przygotowaniu.