




## Szybkie mrożone smoothie

 fit\_runner

Polecane na: [desery](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 3 porcje

### Składniki:

schłodzone mleko ryżowe - 2  
szklanka  
mrożone truskawki - 500 g

miód - 1 i 1/2 łyżka

### Dodatkowe info:

Póki co nie mamy dostępu do polskich truskawek, a te z importu są drogie, więc zadowolłam się mrożonymi. Takie smoothie jest świetne na ochłodę w ciepłe dni. :)

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Wszystkie składniki zblendować i nalać do szklanek. :)  
(blender musi mieć funkcję kruszenia lodu)