

Смузи Ананас



Время приготовления
20 мин

Количество порций
4

Ингредиенты:

4 средних огурца

2 сочных кисло-сладких яблока мякоть 1 небольшого ананаса

1 упаковка йогурта О'КЕЙ питьевого с персиком

листки 1 веточки кинзы, по желанию

мёд

морская соль

ягоды для украшения



Приготовление:



1

При необходимости очистите огурцы и яблоки. Нарежьте средними кусочками.



2

Очистите ананас и нарежьте ломтиками. Загрузите фрукты и овощи в блендер, перемелите.



3

Добавьте к получившейся смеси йогурт, мед и немного соли, перемешайте. По желанию, добавьте измельченную кинзу.



4

Разложите кашу по пиалам. Добавьте бананы, грушу и ананас. Украсьте ягодами и орехами. Подавайте блюдо тёплым.