

# Smoothie cu afine



O bautura delicioasa de vara, smoothie cu afine!!! Se prepara foarte usor si rapid si e o bomba de energie si gust ☐

Daca inlocuiti iaurtul cu lapte de soia (de vanilie) va puteti bucura de el si in zilele de post!

Iar aici: **Suc natural**, aveti o alta idee grozava cu fructe!

## Ingrediente:

- 350 g afine proaspete sau congelate
- 1 banana mare, coapta
- 220 g iaurt natur
- 2 linguri miere
- gheata zdrobita

## Mod de preparare:

Curatati de codite afinele si clatiti-le sub jet de apa rece (nu le lasati in apa, pentru ca isi pierd vitaminele si aroma).

Curatati de coaja banana si taiati-o in felii; stropiti-le cu putina zeama de lamaie, ca sa nu se innegreasca.

Puneti deoparte cateva afine si cateva felii de banana pentru decor.

Puneti toate ingredientele in blender (iaurtul, mierea, afinele si feliile de banana) si lasati cateva secunde sa se amestece bine. Turnati in pahare inalte, adaugati gheata zdrobita si serviti ☐



Daca credeti ca e prea gros, puteti folosi o ceasca de lapte rece sau suc de portocale (zeama de la o portocala) pentru a-l mai dilua putin. De asemenea, in loc de gheata puteti pune 2-3 linguri de

inghetata de vanilie.

Delicios, orice varianta ati alege ☐



*Laura Sava*



*Laura Sava*