



## OVOCNÝ ELIXÍR

Nenechte se ošálit lákavými barvami této smoothie misky: je plná přírodních složek bohatých na vitamin C, folát, bílkoviny, vlákninu, draslík aj. Dodejte svému tělu palivo s menším množstvím tuku a větším množstvím prospěšných látek!

### PŘÍSAKY:

- 2 zmražené banány, oloupané a nakrájené
- ½ čerstvého manga, nakrájeného
- 125 ml netučného řeckého jogurtu
- 1 lžice (10 g) prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 75 g zmražených jahod
- 2 čerstvé jahody, nakrájené, na servírování (volitelně)
- 2 plátky manga, na servírování (volitelně)

### ZPŮSOB PŘÍPRAVY:

1. Zmražené banány, čerstvé mango, řecký jogurt a proteinový prášek dejte do mixéru a rozmíchejte dohladka.
2. Polovinu směsi přendejte na jednu stranu misky a do zbývající směsi přidejte zmražené jahody. Rozmixujte dorůžova a dohladka.
3. Jahodovou směs přidejte do misky s původní směsí tak, že obě směsi budou vedle sebe, nebo je jemně promíchejte vidličkou. Případně dozdobte čerstvými jahodami a plátky manga.

### POUŽITÉ VÝROBKY iCOOK:

- Dřevěné kuchyňské prkénko
- Sada pěti nožů