Бананово-клубничный смузи

Автор: Мухаббат
22.05.2012 07:24 - Обновлено 22.05.2012 07:27

Смузи (smoothie или smoothy) – это прохладный десерт из измельчённых в блендере кусочков фруктов и ягод с добавлением льда, молока, йогурта, сока, мёда, яиц, сахара и других компонентов. Смузи можно поделить на несколько видов: освежающие, насыщающие, десертные (сладкие), очень холодные (со льдом), овощные, с молоком (сливками, йогуртом, кефиром), яичные. В приготовлении смузи нет жестких ограничений по составу и количеству ингредиентов, смузи очень легко и быстро готовить, поэтому именно этот десерт станет одним из любимейших в Вашей семье. Предлагаю один из вариантов

этого вкусного и несомненно полезного десерта.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

на 2 порции:

300 гр. спелой клубники

1 банан

1 стакан молока

1-2 ст.л. коричневого сахара

2 ст.л. овсяных хлопьев (геркулес)

веточки мяты для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Клубнику вымыть, удалить хвостики. Банан очистить от кожуры, крупно нарезать.

В блендер выложить клубнику, банан, всыпать сахар и овсяные хлопья, налить молоко и прокрутить до однородности.

Готовый смузи сразу же разлить по стаканам или бокалам, украсить веточками мяты и наслаждаться вкуснятиной.

{jcomments on}