

Energetski smoothie od borovnica

Sezona bobičastog voća je stigla, a s njom i pregršt prekrasnih kombinacija u koje možemo uklopiti jagode, maline, borovnice, kupine, ribizle, trešnje i sve te ostale čarobne šarene darove prirode. Danas vam donosimo jednostavan recept za energetski smoothie od borovnice, prekrasnog voća prepunog antioksidansa, vitamina i minerela

Sastojci:

- 200 g borovnica (cca. jedna mjerica)
- 2 jogurta od 150 g (obična ili voćna - borovnica)
- 1 vanilin šećer
- 1 žlica smeđeg šećera ili meda
- pola iscijeđenog limuna

Priprema: borovnice dobro operite i stavite sve sastojke u mikser, izmiksajte i izlijte u čaše. Poslužite ohlađeno.

Pročitajte: [Borovnica - mali rudnik zdravlja](#)