DANAS PRIPREMAMO JEDAN JEDNOSTAVAN I JAKO ZDRAV OBROK:

**SMOOTHIE** !



* JESI LI IKADA PIO SMOOTHIE?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* OD ČEGA SE NAJČEŠĆE RADI SMOOTHIE?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* KOJI KUĆANSKI UREĐAJ NAM TREBA ZA PRIPREMU SMOOTHIA?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*Ukoliko ne posjedujete mikser za pripremu smoothia, možete narezati voće i pripremiti voćnu salatu!

**RECEPT**

**ZA OVAJ SMOOTHIE TREBAT ĆE TI:**

* 1 BANANA



* JEDNA ŠALICA SMRZNUTOG ŠUMSKOG VOĆA



* JOGURT (GRČKI ILI OBIČNI)



* POLA ČAŠE ZOBENIH PAHULJICA (PO ŽELJI)



1. OGULI BANANU I NAREŽI JE NA KOLUTIĆE.
2. DODAJ SVE SASTOJKE U BLENDER.
3. ULIJ SMOOTHIE U ČAŠU I UŽIVAJ!