



Rabarbarowe smoothie z mango

 4 porcje

 60 min

Składniki

- 2 dojrzałe łodygi rabarbaru (pokrojone w grubą kostkę)
- 200ml wody
- 1 dojrzałe, obrane mango lub około 300g pulpy z mango
- 2 łyżeczki miodu lub brązowego cukru
- skórka starta z jednej pomarańczy
- cynamon, kardamon (opcjonalnie jak lubisz, aby przyprawić)
- 500g jogurtu greckiego
- 300ml mleka roślinnego
- świeża mięta

Przygotowanie

1

Umieść rabarbar w naczyniu miksującym, zasyp cukrem lub zalej miodem i podsmaż



2 min



100

2

Zalej rabarbar wodą i gotuj



10 min



100



3

3

Pozostaw do ostygnięcia (około 30-40minut)

4

Wlej mleko i jogurt, dodaj mango, przyprawy oraz świeżą miętę Zmiksuj całość na gładkie smoothie



turbo