

### Malinovo-banánové smoothie s ovsenými vločkami a jogurtom

**Prísady:**

- 100 g čerstvých malín (prípadne mrazených malín)
- 1 banán
- 2 PL jemných ovsených vločiek
- 200 g sójového jogurtu alebo nízkoúčného bieleho jogurtu
- 50 ml sójového mlieka alebo mlieka
- 1 ČL ryžového sirupu

**Príprava:**

- Ošúpte banán a nakrájajte ho na malé kúsky. Umyté maliny rozmixujte s banánom stolovým alebo tyčovým mixérom na jemnú kašu.
- Následne pridajte ovsené vločky, jogurt, mlieko a ryžový sirup a všetko dobre rozmixujte.
- Dosladte podľa potreby ryžovým sirupom.
- Naplňte vrecko na smoothie hotovým smoothie prostredníctvom veľkého otvoru na spodnej strane a dobre ho uzavrite.

### Kivi-jablkové smoothie

**Prísady:**

- 250 ml nesýtenej vody
- 1 zelené jablko, napr. odroda Granny Smith
- 1 hrsť mladého špenátu
- 2 kivi
- 3 PL citrónovej šťavy

**Príprava:**

- Umyte špenát, ošúpte a nakrájajte jablko a kivi na kocky.
- Všetky přísady spolu s citrónovou šťavou a vodou rozmixujte stolovým alebo tyčovým mixérom na jemnú kašu, kým nedosiahnete požadovanú krémovú konzistenciu.
- Naplňte vrecko na smoothie hotovým smoothie prostredníctvom veľkého otvoru na spodnej strane a dobre ho uzavrite.