

Smoothie Ροδάκινο

Είναι χειμώνας.. κάνει κρύο και εσύ θες να φας ροδάκινο.. Ροδάκινο δε βρίσκεις πουθενά.. κι αν βρεις κάνει μία περιουσία. Τι κάνεις; Αγοράζεις κομπόστα! Μπορεί να μην είναι καλύτερο από το φρέσκο αλλά από το τίποτα, κάτι είναι κι αυτό!



Υλικά

- 4 κομμάτια κομπόστα ροδάκινο
- 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι
- 1 μπανάνα
- 1 γιαούρτι ελαφρύ
- 5 φουντούκια

Εκτέλεση

Η διαδικασία δεν θα πάρει πάνω από τρία λεπτά. Ανοίγεις μια κομπόστα, επιλέγεις 2-3 κομμάτια και τα ρίχνεις στο μπλέντερ. Προσθέτεις μια μπανάνα κομμένη στα 4, ένα ποτήρι χυμό πορτοκάλι , μια κουταλιά γιαούρτι και τα φουντούκια. Βάζεις σε λειτουργία το μπλέντερ και περιμένεις 5,4,3,2,1.

βούρ για το ποτήρι!