



JAGODNO – BANANIN SMUTI

Za 1 osebo potrebujemo:

- polovico banane,
- 110 g jagod,
- 120 ml mleka,
- 120 ml navadnega tekočega jogurta in
- 5 ml medu.



ZELENI ZMEČKANČEK

Za 1 osebo potrebujemo:

- 1 banano,
- polovico jabolka,
- 1 pomarančo,
- 1 pest špinače,
- malo peteršilja,
- pol žličke limoninega soka in
- 120 ml mandljevega ali navadnega mleka.

DOBER NAPITEK VAM ŽELIM!