

## **Jahodovo-borůvkové smoothie**

Nápad na smoothie plné rostlinného proteinu a zdravých sacharidů. ***Podpořte svou imunitu čerstvým ovocným nápojem.*** Nejlépe chutná vychlazený. Ocení ho i děti.

### **Složení:**

konopný protein  
konopná semínka loupaná  
ovoce (jahody, borůvky) – po 250 g  
voda / mléko – sklenice  
med

**Příprava:** Jahody a borůvky (ideálně čerstvé, ale mohou být i mražené) vložíme do mixéru, přidáme vodu / mléko a odměrku konopného proteinu, promixujeme.

***Můžete dochutit medem či javorovým sirupem. Nalejeme do skleničky a přidáme lžičku konopných semínek.***