Состав:

(на 2 порции)

2 спелых крупных персика

100-120 г нежирного йогурта (например, грушевого или клубничного)

20 г льда

Рецепт смузи из персиков с йогуртом:

Персики промыть и обсушить, удалить косточку, персики разрезать на несколько крупных частей (кожицу не обрезать).

Персики с кожицей измельчить в блендере до состояния пюре, добавить к ним йогурт, лед и еще раз взбить в блендере.

Приготовленный смузи из персиков с йогуртом подавать в высоких бокалах.

Приятного аппетита!

В последнее время напитки смузи приобретают все большую популярность. Смузи представляет собой густой коктейль из смешанных в блендере фруктов или ягод с добавлением сока, льда, молока или мороженого. Смузи обычно подают в высоких стаканах с соломинкой.

Смузи по праву считается очень полезным продуктом благодаря большому содержанию клетчатки, пищевых волокон, витаминов и антиоксидантов. Видимо поэтому, он все прочнее входит в рацион спортсменов и людей, ведущих здоровый образ жизни.