1/4 pomarańczy
1/4 grejpfruta
1/2 banana
1/4 średniego jabłka
1 łyżeczka miodu
200 ml jogurtu naturalnego

- owoce i miód włożyć do naczynia miksującego rozdrobnić – 30 sek., obr. 10
- wlać jogurt , wymieszać – 30 sek., obr. 5