150 g soku jabłkowego
150 g mleka
1 banan
230 g mrożonych truskawek
150 g jogurtu naturalnego

- do naczynia miksującego włożyć wszystkie składniki, zmiksować 30 sek., obr. 10

Uwaga - będziemy mieli pewność, że smoothie nie zawiera glutenu, jeśli jogurt wykonamy samodzielnie.