

450 g zamrożonych owoców (np. truskawki, morele, maliny, jabłka lub pomarańcze)

200 g banana bez skórki (świeży w kawałkach lub zamrożony w plasterkach)

70 g cukru

25 g soku z cytryny (opcjonalnie)

- cukier wsypać do naczynia miksującego i rozdrobnić - 10 sek., obr. 10
- dodać resztę składników i zmiksować pomagając sobie kopystką - 30 sek., obr. 8
- podawać natychmiast