

# Borůvkové smoothie s chia semínky

**Počet porcí:** 2

**Doba přípravy:** 10 minut

**Bez lepku**

## Postup přípravy

Pokud máme mražené borůvky, necháme je rozmrznout. Borůvky vložíme spolu s tofu, mlékem a vodou do dózy na smoothie a rozmixujeme. Přidáme dobře propláchnuté nudle a opět rozmixujeme do hladka a můžeme servírovat. Borůvkové smoothie můžete obohatit také o chia semínka. Necháme je ve smoothie chvíli nabobtnat, nasáknou tekutinou a až 12 x zvětší svůj objem.

## Ingredience

- **Jihočeské mléko trvanlivé polotučné 1,5% 1 l** - 200 g
- **Pitná voda nesycená** - 400 g
- **Borůvky** - 300 g
- **Tofu natural** - 200 g
- **Chia semínka 100 g** - 20 g
- **Slim Pasta® Nudle 270 g** - 270 g

