



VIRGUTAV TURBOSMUUTI

Retsept: Jamie Oliver

Valmistamine

Pole mingit kahtlust – see smuuti tõmbab teid iga kell käima, nii et anna aga minna!

- 200 g külmutatud mustikaid
- 500 ml õunamahla
- 250 g maitsestatamata jogurtit
- 2 banaani
- pöidla suurune jupp ingverit, kooritud
- 2 apelsini mahl
- 1 suur tl mett
- peotäis Veski Mati kaerahelbeid, nisu- või kaerakliisid