



## SMUTI ZA OSVEŽITEV

**Za 4 osebe potrebuješ:** 2 banani, 150 g svežih jagod, 150 g zmrznjenih gozdnih sadežev, 1 liter kokosovega napitka

### Priprava:

Jagode umijemo in dvakrat prerežemo. Banane narežemo na tanka kolesca. Zmrznjene gozdne sadeže 15 minut pred uporabo damo iz zamrzovalnika. Vse sestavine zmešamo in razdelimo na 2-4 dele. Po delih jih damo v mešalnik in prelijemo s primerno količino kokosovega napitka – od vas je odvisno, kako gost napitek si želite. Napitek servirajte v kozarce. Lahko okrasite z listkom mete, nazdravite z zbrano družbo in popijete. Osvežilen preostanek dneva vam želimo.

## SIMBIOZA GIBA 2022 NAGRADNI NATEČAJ

**SKRBIM ZA SVOJE  
ZDRAVJE: GIBAM se in  
ZDRAVO jem**