



Zdravi i laki recepti
Healthy & easy recipes
Des recettes saines et faciles
Полезные и легкие
рецепты

16.10.2025.



Salata od kinoe sa prelivom od limuna

Sastojci:

1 šolja kinoe

1 krastavac (iseckan na kockice)

1 šolja čeri paradajza (presečeni na pola)

1 avokado (iseckan na kockice)

1/4 crvenog luka (sitno iseckan)

2 kašike maslinovog ulja

1 kašika soka od limuna

So i biber po ukusu

1/4 šolje svežeg začinskog bilja (iseckan peršun ili nana)

Uputstvo:

Skuvajte 1 šolju kinoe prema uputstvu na pakovanju i ostavite da se ohladi. Pomešajte ohlađenu kinou sa krastavcem, čeri paradajzom, avokadom i crvenim lukom. U maloj činiji, umutite maslinovo ulje, sok od limuna, so i biber. Preljite salatu prelivom i promešajte. Pospite svežim začinskim biljem i poslužite.



Salade de quinoa avec vinaigrette au citron

Ingédients :

1 tasse de quinoa

1 concombre (coupé en dés)

1 tasse de tomates cerises (coupées en deux)

1 avocat (coupé en dés)

1/4 d'oignon rouge (coupé finement)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de jus de citron

Sel et poivre au goût

1/4 tasse d'herbes fraîches (persil ou menthe hachée)

Instructions :

Faites cuire 1 tasse de quinoa selon les instructions du paquet et laissez-le refroidir.

Mélangez le quinoa refroidi avec le concombre, les tomates cerises, l'avocat et l'oignon rouge. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.

Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez. Saupoudrez d'herbes fraîches et servez.



Hranljiva salata od tunjevine

Sastojci:

- 1 konzerva tunjevine
- 1 crvena parika
- 1 krastavac
- 1 paradajz
- 1 kuvano jaje
- maslinovo ulje
- so, biber

Uputstvo:

Narežite papriku, krastavac i paradajz na trakice. Povrću dodajte tunjevinu iz konzerve u sopstvenom soku (ne u ulju) – viljuškom možete da je razdvojite na vlakna. Izmešajte salatu, dodajte izrendano kuvano jaje. Začinite maslinovim uljem i posolite po ukusu.



Питательный салат с тунцом

Ингредиенты:

- 1 банка тунца
- 1 красный перец
- 1 огурец
- 1 помидор
- 1 варёное яйцо
- оливковое масло
- соль, перец

Инструкция:

Нарезаем соломкой болгарский перец, огурец, помидор. Добавляем к овощам консервированный тунец в собственном соку (не в масле) – можно разделить его вилкой на волокна. Перемешать салат, добавить тёртое варёное яйцо. Заправляем оливковым маслом, соль по вкусу.



Avokado tost

.Sastojci:

2 mala avokada, oljuštena i očišćena

80g feta sira

2 kašike sečene sveže nane

sok od 1 limuna

4 parčeta hleba ili tosta od celog zrna žitarica

Priprema:

Staviti avokado u činiju srednje veličine i izgnječiti ga viljuškom. Dodati sitno sečenu nanu, sok od limuna i promešati dok se svi sastojci ne sjedine. Po želji dodati morsku so i sitno sečenu papriku. Smešu podeliti na četiri dela i njome premazati sva četiri parčeta hleba. Posuti feta sirom.



Avocado toast

Ingredients:

2 small avocados, peeled and cleaned

80g of feta cheese

2 tablespoons of chopped fresh mint

juice of 1 lemon

4 slices of whole grain bread or toast.

Preparation:

Put the avocado in a medium-sized bowl and mash it with a fork. Add finely chopped mint, lemon juice and mix until all ingredients are combined. If desired, add sea salt and finely chopped paprika. Divide the mixture into four parts and spread it on all four pieces of bread. Sprinkle with feta cheese.

Dorđević Petra III-2



Salata na spratove iz Nice

Sastojci:

200g kačkavalja

280g sušenog paradajza

2 tikvice

20 crnih maslina

40g pinjona

1 kašičica balzamiko sirćeta

4 kašičice maslinovog ulja

So, biber

Uputstvo:

Isjecajte sve sastojke, tikvice izgrilujte,.

Sve poredajte u slojevima u odgovarajuću posudu.

Pomešajte sastojke za dresing i prelijete salatu.

Ohladite i poslužite.



Salade niçoise à étages

Ingédients :

200g Orecchiete

280g Tomates séchées

2 Courgettes

20 Olives noires

40g Pignons

1 cul. à café Vinaigre balsamique

4 cuil. à soupe Huile d'olive

Sel, poivre

Instructions:

Hachez tous les ingrédients, faites griller les courgettes.

Disposez le tout en couches dans un plat adapté.

Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et verser sur la salade.

Laisser refroidir et servir.

Tijana Veljković III-5



Čeri paradajz sa karamelom i susamom

Sastojci:

- 250 g čeri paradajza
- 100 g šećera
- 50 ml. voda
- 1 tbsp. balzamiko sirće
- 1-2 kašike. l. susam

Uputstvo:

Sjedinite šećer i vodu, promešajte i prokuvajte. Kuvajte na laganoj vatri do svetle karamele, 15-20 minuta. Želite da karamel teče iz kašike kao debeo konac. Dodajte balzamiko sirće i promešajte. Svaki paradajz uronite do pola u vrelu smesu na 1-2 sekunde. Zatim ga umočite u susam. Stavite paradajz na tanjir i poslužite kao predjelo.



Томаты черри с карамелью и кунжутом

Ингредиенты:

- 250 г. томатов черри
- 100 г. сахара
- 50 мл. воды
- 1 ст.л. бальзамического уксуса
- 1-2 ст. л. кунжута

Инструкция:

Соединить сахар с водой, перемешать и довести до кипения. На маленьком огне варить до состояния светлой карамели, минут 15-20. Надо чтобы карамель стекала с ложки густой нитью. Добавить бальзамический уксус и перемешать. Каждый помидор на половину опустить в горячую массу на 1-2 секунды. Потом в обмакнуть его в кунжуте. Выложить томаты на блюдо и подавать как закуску.



Krem supa od bundeve

Sastojci:

- 500 g bundeve
- 1 crni luk
- 1 šargarepa
- 1 čen belog luka
- pavlaka za kuvanje
- maslinovo ulje
- so, biber

Uputstvo:

500 g očišćene bundeve iseći na kockice i propržiti na maslinovom ulju dok ne omekša. U bundevu dodati seckani crni luk, šargarepu i čen belog luka. krčkajte ispod poklopca 5-7 minuta, dodajte 200 ml vode i pavlaku za kuvanje. nakon ključanja, kuvajte supu 5 minuta i umutite blenderom.



Тыквенный крем-суп

Ингредиенты:

- 500 г тыквы
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 зубчик чеснока
- сливки
- оливковое масло
- соль, перец

Инструкция:

Нарезаем кубиком 500 г очищенной тыквы и обжариваем на оливковом масле до мягкости. Добавляем к тыкве нарезанный лук, морковь и зубчик чеснока. Тушим под крышкой 5-7 минут, добавляем по 200 мл воды и сливок. После кипения поварить суп 5 минут и взбить блендером.



Povrtna supa

Sastojci:

2 kašike maslinovog ulja
1 crni luk, sitno iseckan
2 šargarepe, iseckane na kockice
2 stabljike celera, iseckane na kockice
1 tikvica, iseckana na kockice
2 krompira, iseckana na kockice
4 šolje povrtnog bujona
1 konzerva seckanih paradajza (400 g)
So i biber po ukusu
Herbes de Provence (po ukusu)

Uputstvo:

U velikoj šerpi zagrejte maslinovo ulje na srednjoj temperaturi. Dodajte crni luk i pržite ga dok ne postane providan. Dodajte šargarepu, celer, tikvicu i krompir. Pržite još oko 5 minuta. Sipajte povrtni bujon i seckane paradajze. Dovedite do ključanja. Smanjite temperaturu, začinite sa solju, biberom i herbes de Provence. Kuwajte na laganoj vatri 20-25 minuta, dok povrće ne omekša. Poslužite toplo, samo ili uz hleb.



Soupe aux légumes

Ingrédients :

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon, haché

2 carottes, coupées en dés

2 branches de céleri, coupées en dés

1 courgette, coupée en dés

2 pommes de terre, coupées en dés

4 tasses de bouillon de légumes

1 boîte de tomates concassées (400 g)

Sel et poivre au goût

Herbes de Provence (au goût)

Instructions :

Dans une grande casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les carottes, le céleri, la courgette et les pommes de terre. Faites revenir pendant environ 5 minutes. Versez le bouillon de légumes et les tomates concassées. Portez à ébullition. Réduisez le feu, assaisonnez avec le sel, le poivre et les herbes de Provence. Laissez mijoter pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servez chaud, seul ou avec du pain.



Pire supa od povrća

Sastojci:

- 500 g krompira
- 1 srednja tikvica
- 1 crni luk
- 2 velike šargarepe
- malo spanaća
- 100 g brokolija
- so, biber, začini

Uputstvo:

Ogulite i isecite krompir. Luk i šargarepu oljuštite i isecite na krupnije komade. Tikvice operite i isecite. Izvadite spanać o brokoli iz zamrzivača. Isecano povrće stavite u šerpu, dodajte ključale vode da prekrije sve i kuvajte dok povrće ne omekša. posolite, pobiberite, dodajte začine i po želji bujon od kockice. Koristeći štapni blender izmiksirajte u pire. Poslužite toplu, po želji sa krutonima ili brusketima.



Овощной суп-пюре

Ингредиенты:

- 500 г. картофеля
- 1 средний кабачок
- 1 луковица
- 2 больших моркови
- шпинат
- 100 г. брокколи
- соль, перец, специи

Инструкция:

Картофель очистить и нарезать. Лук и морковь очистить и нарезать произвольными кусочками, все равно потом в пюре перетрутся. Кабачок вымыть и нарезать. Шпинат и брокколи вынуть из морозильной камеры. Нарезанные овощи сложить в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы вода покрывала все овощи, и варить до готовности, пока овощи не станут мягкими. Добавить соль, перец, специи, по желанию бульонные кубики. Погружным блендером пюрировать суп. Подавать овощной суп-пюре горячим, можно с сухариками.



Pica od plavog patlidžana

Sastojci:

- 2 debela patlidžana
- začinsko bilje
- so, biber
- maslinovo ulje
- sir: parmezan, mocarela ili bilo koji tvrdi sir po izboru
- ¼ kašičice origana
- ½ kašičice bosiljka
- 3 velika paradajza
- 3 čena belog luka

Uputstvo:

Patlidžane oprati, iseći na kolutove ne tanje od 1 cm, staviti na papirnu salvetu i posuti solju. Ostavite nekoliko minuta. Uključite rernu na 190 stepeni. Kada se na patlidžanima pojavi tečnost, lagano ih premažite maslinovim uljem i pospite začinskim biljem. Pecite u rerni 25-30 minuta. Za sos propržite beli luk na maslinovom ulju par minuta. Zatim dodajte paradajz isečen na kockice, so, biber, začine. Kuhajte 7-10 minuta. Paradajz treba da omekša, a sos da se malo zgusne. Izvadite patlidžane iz rerne i premažite ih paradajz sosom. Pospite rendanim sirom. Pecite još 5-7 minuta (dok se sir ne rastopi). Poslužite vruće.



Баклажановая пицца

Ингредиенты:

- 2 толстых баклажана
- прованские травы
- соль, перец
- оливковое масло
- сыр: Пармезан, Моцарелла или любой твердый на ваш вкус
- ¼ ч. л. орегано
- ½ ч. л. базилика
- 3 крупных помидора
- 3 зубчика чеснока

Инструкция:

Баклажаны вымыть, нарезать кольцами не тоньше 1 см, выложить на бумажную салфетку и присыпать солью. Оставить на несколько минут. Включить духовку на 190 градусов. Когда на баклажанах выступит жидкость, слегка смазать их оливковым маслом и посыпать прованскими травами. Запекать в духовке 25-30 минут. Для соуса на оливковом масле обжарить чеснок в течение пары минут. Затем добавить нарезанные кубиками помидоры, посолить, поперчить, добавить специи. Тушить 7-10 минут. Помидоры должны стать мягкими, а соус слегка загустеть. Достать баклажаны из духовки, выложить на них томатный соус. Посыпать тертым сыром. Запекать еще 5-7 минут (пока сыр не расплавится). Подавать горячими.



Pohovane pečurke u rerni

Sastojci:

500 g šampinjona

2 jaja

100 g prezli (integralnih ili bezglutenskih)

50 g parmezana (po želji)

So, biber i začini po ukusu

Priprema:

Pečurke očistite i osušite.

U jednoj posudi izmutite jaja, a u drugoj pomešajte prezle, parmezan, so i začine.

Uvaljajte pečurke prvo u jaje, pa u smesu s prezlama.

Poredajte ih na pleh obložen papirom za pečenje i pecite na 200°C oko 15-20 minuta dok ne postanu zlatne i hrskave.



Fried mushrooms in the oven

Ingredients:

500 g of champignons

2 eggs

100 g breadcrumbs (wholemeal or gluten-free)

50 g Parmesan cheese (optional)

Salt, pepper and spices to taste

Preparation:

Clean and dry the mushrooms.

Beat the eggs in one bowl, and mix the breadcrumbs, parmesan cheese, salt and spices in another. Roll the mushrooms first in the egg, then in the breadcrumb mixture. Arrange them on a tray lined with baking paper and bake at 200°C for about 15-20 minutes until they become golden and crispy.

Sara Denić IV-2



Seckani pileći kotleti u rerni

Sastojci:

- file pilećih prsa 900 g
- sveža mirodija 2 grane
- 1 jaje
- mleko 75 ml
- brašno 125 g
- so, biber

Uputstvo:

Zagrejte rernu na 200°C. Obložite lim za pečenje papirom za pečenje. Isecite piletinu na male komade. Isecakajte mirodiju, pomešajte. Dodate so, biber i mleko. Postepeno dodajte brašno. Trebali bi da dobijete gustu masu od koje se mogu formirati kotleti. Koristite kašiku da stavite meso na lim za pečenje. Pecite 20 minuta. Pašljivo okrenite i pecite još 10 minuta. Ako želite zarumenite ih na grilu.



Рубленые куриные котлеты в духовке

Ингредиенты:

- Филе куриной грудки 900 г
- Укроп свежий 2 веточки
- Яйцо 1 штука
- Соль по вкусу
- Перец чёрный молотый по вкусу
- Молоко 75 мл
- Мука 125 г

Инструкция:

Разогрейте духовку до 200 °С. Застелите противень пергаментом. Нарезьте курицу маленькими кусочками. Порубите укроп. Смешайте эти ингредиенты. Добавьте яйцо, соль, перец и молоко. Постепенно всыпьте муку. Должна получиться густая масса, из которой будет удобно формировать котлеты. Столовой ложкой выложите мясо на противень. Выпекайте котлеты 20 минут. Осторожно переверните и готовьте ещё около 10 минут. По желанию подрумяньте под грилем.



„Zdravo i lako” piletina

Sastojci:

2 pileća fileta

2 kašike meda

2 kašike soja sosa

2 čena belog luka

Priprema:

U posudi pomešaj med, soja sos i sitno naseckani beli luk.

Stavite pileću u marinade i ostavi ih da se mariniraju barem 30 minuta.

Zagrejte rernu na 200°C, stavite piletinu na pleh obložen papirom za pečenje i pecite 20-25 minuta.

Poslužite uz prilog po želji.



“Healthy and easy” chicken

Ingredients:

*2 chicken fillets
2 spoons of honey
2 spoons of soy sauce
2 cloves of garlic*

Preparation:

*In a bowl, mix honey, soy sauce and finely chopped garlic.
Put the chicken fillet in the marinade and let it marinate for the least 30 minutes.
Preheat the oven to 200°C. Put the chicken on a tray covered with baking paper and
bake for 20-25 minutes.
Serve it with a side dish.*

Spasojević Miljana III-2



Omlet od belanaca sa povrćem

Sastojci:

- pileće belance - 4 kom.
- Pileće jaje - 2 kom.
- paradajz - 2 kom.
- lagani tvrdi sir (rendani) - 20 g
- mešavina salate - 100 g
- tost hleb - 4 kriške

Uputstvo:

U dubljoj posudi umutiti 2 cela jajeta sa 4 belanaca i malo soli. paradajz prokuvajte, oljuštite i isecite na kockice. Na zagrejanom tiganju pržite paradajz oko minut, pa sipajte jaja. Osušite hleb u tosteru ili mikortalasnoj. Gotov omlet poslužite u obliku otvorenih sendviča ili na tanjiru sa mešavinom salate. Pre serviranja pospite sirom.



Омлет из белков с овощами

Ингредиенты:

- Белки куриных яиц – 4 шт
- Куриное яйцо – 2 шт
- Помидор – 2 шт
- Легкий твердый сыр (тертый) – 20 г
- Салатный микс – 100 г
- Тостовый хлеб – 4 ломтика

Инструкция:

Взбейте с небольшим количеством соли два целых яйца с четырьмя белками в глубокой посуде. Обварите томаты кипятком, снимите кожицу и нарежьте кубиками. Обжарьте томат около минуты на раскаленной сковороде, после чего залейте яичной смесью. Подсушите хлеб в тостере или в микроволновке. Готовый омлет подавайте в виде открытых бутербродов или на тарелке с салатной смесью. перед подачей посыпьте сыром.



Proteinske palačinke

Sastojci:

1 banana

75g ovsenih pahuljica

3 jaja

2 kašičice mleka

1 kašičica praška za pecivo

½ kašičice cimeta

1 kašičica proteinskog praha

neki sirup sa strane ili borovnice kao prilog

Priprema:

Umutite bananu, pahuljice, jaja, mleko, prašak za pecivo, cimet i proteinski prah u blenderu 1-2 minuta dok smesa ne postane glatka.

Zagrejte malo ulja u tiganju. Pržite palačinke 1-2 minuta dok se na površini ne počnu pojavljivati mehurići, a donja strana ne postane zlatna. Preokrenite i pržite još jedan minut.

Poslužite s maslacem, orašastim plodovima, javorovim sirupom i voćem.



Protein pancakes

Ingredients :

1 banana

75g oats

3 eggs

2 teaspoons milk

1 teaspoon baking powder

½ teaspoon cinnamon

1 teaspoon protein powder

any syrup or blueberries

Preparation:

Whizz the banana, oats, eggs, milk, baking powder, cinnamon and protein powder in a blender for 1-2 minutes until smooth.

Heat a drizzle of oil in a pan. Fry for 1-2 minutes, until bubbles start to appear on the surface and the underside is golden. Flip over and fry for another minute.

Serve in stacks with butter, nuts, maple syrup and fruit.

Milan Radić, Luka Stanković, Martin Đorđević, Andrej Stanisavljević,
Aleksandar Veljković III-6



Veganski sladoled od banane od kikirikija

Sastojci:

- Zrele smrznute banane - 3 komada;*
- Kremasti puter od kikirikija - 3 kašike;*
- Mali komadi veganske čokolade - 1/4 šolje*

Uputstvo:

U blenderu izmiksajte banane sa puterom od kikirikija, dodajte komadiće čokolade i stavite desert u frižider na pola sata ili sat.



Веганское бананово-арахисовое мороженое

Ингредиенты:

- Спелые замороженные бананы - 3 штуки;
- Кремообразное арахисовое масло - 3 столовых ложки;
- Маленькие кусочки веганского шоколада - 1/4 чашки

Инструкция:

блендере смешать бананы с арахисовым маслом, добавить шоколадную крошку и убрать десерт в холодильник на полчаса-час.



Kuglice sa ovsenim pahuljicama

Potrebno:

40 gr ovsenih pahuljica

15 urmi

40 gr putera od kikirikija

60 gr kokosa

30 gr meda

Priprema:

Urme potopiti u toplu vodu i ostaviti 15 minuta da omekšaju.

Procediti ih u staviti u blender.

Dodati ostale sastojke i izmiksati da se sastojci povežu.

Praviti kuglice i čuvati u frižideru.



Oatmeal balls

Ingredients:

40 g of oatmeal

15 dates

40 g of peanut butter

60 g of coconut

30 g of honey

Preparation:

Soak the dates in warm water and leave them for about 15 minutes to soften.

Strain them and put them in a blender.

Add the rest of the ingredients and mix to combine the ingredients.

Make balls and store in the refrigerator.

Jović Darija lV-2



Sladoled od banane sa kakaom

Sastojci:

- Zrele smrznute banane - 3 komada;
- Tamni kakao sa visokim sadržajem masti - 3 kašike;

Uputstvo:

Stavite zamrznute banane u posudu procesora za hranu. Dodajte kakao.

Uključite procesor hrane i iseckajte banane dok ne postanu kremaste.

U početku će smeša izgledati kao mrvice, pa s vremena na vreme zaustavite mašinu za hranu i lopaticom ostružite smesu sa stranica i dna činije.

Posle samo par minuta, mrvice se pretvaraju u glatki čokoladni sladoled!

Zamrznuti sladoled se može odmah poslužiti ili se može preneti u posudu sa čvrstim poklopcem i čuvati u zamrzivaču.



Банановое мороженое с какао

Ингредиенты:

- Спелые замороженные бананы – 3 штуки
- Темный какао с высоким содержанием жира – 3 столовых ложки

Инструкция:

Ломтики бананов выложите в один слой на поддоне для заморозки. Отправьте бананы в морозильную камеру. Замороженные бананы выложите в чашу кухонного комбайна. Добавьте какао, включите комбайн и измельчайте бананы до получения кремовой массы. Сперва масса будет похожа на крошку, поэтому время от времени останавливайте комбайн и с помощью лопатки соскребайте массу со стенок и дна чаши. Всего спустя пару минут крошка превращается в гладкое шоколадное мороженое!

отовое мороженое можно подавать сразу, а можно переложить в контейнер с плотной крышкой и отправить на хранение в морозильную камеру.



Voćna salata

Sastojci:

- 1 jabuka
- 1 pomorandža
- 2 banane
- 350 g jagoda
- malo borovnica
- 1 vanilin šećer
- 1 puna kašika meda
- ½ limuna
- Po ukusu šlag

Uputstvo:

Voće naseckati, preliti sokom limuna, dodati šećer i med i pomešati. Servirati u visokoj čaši i po želji ukrasiti šlagom.

Ninoslava Mihailov lU-2



Fruit salad

Ingredients:

- 1 apple
- 1 orange
- 2 bananas
- 350 g strawberries
- some blueberries
- 1 vanilla sugar
- 1 full spoon honey
- ½ lemon
- whipped cream to taste

Instructions:

Slice the fruit, sprinkle with lemon juice, add sugar and honey and stir. Serve in a tall glass and decorate with whipped cream to taste.

Ninoslava Mihailov lU-2



Super zdrav voćni smuti

Sastojci:

$\frac{1}{3}$ šolje svežih borovnica

$\frac{1}{3}$ šolje svežih malina

4 velike sveže jagode

$\frac{2}{3}$ šolje jogurta sa niskim sadržajem masti

$\frac{1}{3}$ šolje soka od nara

2 kašičice meda

Priprema:

Stavite u blender voće, mleko, sok od nara i med. Poklopite i miksirajte dok ne bude ujednačeno. Sipajte u čašu i servirajte.



Super Healthy Fruit Smoothie

Ingredients:

⅓ cup fresh blueberries

⅓ cup fresh raspberries

4 large fresh strawberries

⅔ cup low-fat yoghurt

⅓ cup pomegranate juice

2 tablespoons honey

Preparation:

Place berries into a blender with milk, pomegranate juice and honey. Cover and mix until smooth. Pour into glasses to serve.



Smuti od banane i urmi

Sastojci:

- 100 g urmi
- 1 zrela banana
- 200 ml bademovog mleka
- 1 grančica mente
- led

Uputstvo:

Urme prelijte hladnom vodom i ostavite 10 minuta.

Odvojite urme od semenki i stavite u posudu blendera. Dodajte oljuštenu bananu, bademovo mleko, mentu i led.

Blendajte dok ne postane glatko. Sipajte smuti u čašu i poslužite.



Банановый смузи с финиками

Ингредиенты:

- 100 г фиников
- 1 спелый банан
- 200 мл миндального молока
- 1 веточка мяты
- лед

Инструкция:

Финики залейте холодной водой и оставьте на 10 мин.
Отделите мякоть от косточек и переложите в чашу блендера. Добавьте очищенный банан, миндальное молоко, мяту и лед.
Пробейте до получения однородной массы. Перелейте смузи в бокал и подавайте.



Dan zdrave hrane
День здорового питания
Healthy food day
Journée de l'alimentation
saine