

Δροσερό SMOOTHIE με μύρτιλο και Κατίκι Δομοκού «Ορεινές Πλαγιές»

Μερίδες: 2

Χρόνος προετοιμασίας: 5'



Συστατικά:

200 g Κατίκι Δομοκού «Ορεινές Πλαγιές»
1 μπανάνα, κομμένη στη μέση
200 g κατεψυγμένα μύρτιλα (να έχουν αποψυχθεί)
200 ml χυμό της επιλογής μας, όπως μήλο, πορτοκάλι ή κράνμπερι.
Φρέσκα βατόμουρα και φύλλα δυόσμου, για γαρνιτούρα.

Προαιρετικά συστατικά:

2-3 κ.γ. tsp. λιναρόσποροι ή σπόροι Chia
200 ml γάλα ή γάλα αμυγδάλου, ως υποκατάστατο του χυμού

Μέθοδος:

1. Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ.
2. Ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα. Αν είναι πολύ πηχτό, απλά προσθέτουμε λίγο επιπλέον χυμό.
3. Σερβίρουμε σε ποτήρια και στολίζουμε με φρέσκα βατόμουρα και φύλλα δύσμου.