VITAMINSKI SMUTI

 *1 kivi*

 *1 pomaranča*

 *1 banana*

 *1 hruška*

 *1 kos ananasa(približno pol)*

 *2 korenčka*

 *sirotka, če je nimate lahko tudi naravni jogurt*

 *žlica medu*

 *vejica peteršilja*

* Sadje in korenček operemo.
* Ko smo vse oprali olupimo banane, kivi, ananas in pomarančo.
* Hruško ni potrebno lupiti.
* Korenčka prav tako ne, če imate domačega oziroma iz lokalne pridelave.
* Dovolj je, če ga samo skrtačite.
* Vse zrežemo na manjše kose. Pri tem naj vam pomagajo otroci.
* Vse sestavine damo v mešalnik in dobro zmešamo. Prelijemo v kozarec,malo okrasimo in postrežemo.
* Če kakšnega sadja nimate ga lahko izpustite ali nadomestite z drugim