

# Виноградно-грушевый смузи

«ЧЕЛОВЕК-НЕВИДИМКА»

совет:

**ВИНОГРАД** содержит особые вещества, которые отвечают за хорошее настроение. Поэтому всего несколько ягод в день или напиток из них позволят тебе сохранять бодрость духа, несмотря на любые сложности и препятствия.

Отличная компания!

ГОТОВЬ с расчётом на ДОБАВКУ



Смотри рецепт на стр. 50 ➡



2 порции



10 минут



1 груша



по 100 г зелёного  
и чёрного винограда  
без косточек



200 г  
пломбира



1 ст. л.  
лимонного  
сока



**1** ГРУШУ ВЫМОЙ И ОЧИСТИ.  
Затем разрежь пополам и уда-  
ли семена.



**2** КРУПНО НАРЕЖЬ ГРУШУ  
и сложи в чашу блендера.

Для приготовления такого напитка выбирай виноград без косточек (например, сорта «кишмиш»).



**3 ЯГОДЫ ВИНОГРАДА ОТДЕЛИ ОТ ВЕТОЧЕК,** вымой и хорошо обсуши бумажным полотенцем. Несколько ягод отложи для украшения.



**4 ВИНОГРАД ПЕРЕЛОЖИ К ЛОМТИКАМ ГРУШИ,** добавь мороженое и лимонный сок. Измельчи ингредиенты в блендере и разлей по бокалам. Укрась ягодами винограда.

**совет:**

**ЕСЛИ НАПИТОК** покажется тебе недостаточно сладким, добавь немного сахара и ещё раз перемешай блендером.