**Zdrowe desery z blendera przepisy na letnie smoothie**

**Latem, gdy mamy dostęp do truskawek, malin, borówek i innych przepysznych owoców warto z tego skorzystać i stworzyć coś pysznego i zdrowego za jednym razem. Smoothie, koktajle, sorbety - możliwości jest wiele! Sprawdź <strong>zdrowe desery z blendera</strong> przepisy na blogu Vitamoc!**

**Zdrowe desery z blendera jakie owoce użyć?**

Chcąc przygotować **zdrowe desery z blendera** warto sięgnąć po owoce sezonowe. W czerwcu będą to truskawki, borówki, czy maliny. Jednak w innych miesiącach również warto robić koktajle z innych nieco owców. Sprawdzą się banany, kiwi, a także warzywa. Możesz przygotować także sorbet, wykorzystując mrożone owoce letnie.



**Zdrowe desery z blendera - gdzie kupić blender?**

Do przygotowywania *zdrowych deserów z blendera* najlepszy będzie blender kielichowy o dużej mocy, który nie będzie miał problemów nawet z zamrożonymi produktami. Różnorodne rodzaje blenderów znajdziesz na stronie Vitamoc. Dostępne są też tam także wyciskarki do soków i roboty kuchenne.



**Sposób na zdrową dietę**

Warto znaleźć swój własny sposób na zdrową i smaczną dietę, aby stała się ona naszą rutyną, a nie koniecznie sporadyczną dietą przed sezonem letnim. Dzięki nawykom nasza sylwetka pozostanie piękna na długo. W tym pomogą Ci [zdrowe desery z blendera](https://vitamoc.pl/blog/przepisy/zdrowe-desery-z-blendera-przepisy) ze smacznymi owocami. Sprawdź!