

Cynamonowe smoothie z burakiem i szpinakiem



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

szpinak baby	3 szklanki
buraki	1 sztuka (średniej wielkości)
maliny świeże	200 gramów
Cynamon mielony Prymat	1/2 łyżeczki
miód płynny	1-2 łyżki
kostki lodu	1 szklanka
botwina liście	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Buraka obieramy i kroimy na mniejsze części.
- KROK 2 Wszystkie składniki umieszczamy w robocie/blenderze kielichowym.
- KROK 3 Miksujemy aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeśli smoothie będzie zbyt gęste, można dodać więcej lodu lub trochę wody.
- KROK 4 Gotowy napój przelewamy do szklanek. Dekorujemy listkami botwinki i malinami.