

Smoothie z pomarańczy i grejfrutów



PATUNIA87



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pomarańcza	2 szt
grejfrut	2 szt
siemię lniane	3 łyżki
imbir	2 plastry
woda mineralna	150 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Owoce obieram a następnie wkładam do kubka blendera. Grejfruta obieram tylko ze skórki pozostawiam biały nalot.

Następnie dodaję siemię lniane oraz drobno posiekany świeży imbir ok 2 plastry. Oraz wlewam ok 150 ml wody.

Blenduję dokładnie na gładkie smoothie. Piję odrazu. Można dodać kostki lodu.