

Smoothie z truskawkami, grejpfrutem, jabłkiem i imbirem



MUFINKA79



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki:

| | |
|------------------|--------------|
| truskawki | 1 garść |
| grejpfrut | 1/2 sztuki |
| jabłko | 1 sztuka |
| imbir | 2 cm |
| woda | 1/2 szklanki |
| miód | do smaku |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Truskawki myjemy, odszypułkowujemy. Grejpfruta obieramy ze skórki, wyjmujemy pestki i kroimy na mniejsze kawałki. Jabłko myjemy i wraz ze skórką kroimy na mniejsze kawałki. Imbir obieramy ze skórki i siekamy. Wszystkie składniki przekładamy do blendera, dolewamy wodę i miksujemy na gładki koktajl. Smoothie można dosłodzić miodem do smaku. Smacznego!