

Smoothie zielone



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki:

jarmuż	100 gramów
szpinak	200 gramów
banan	2 sztuki
kiwi	2 sztuki
sok jabłkowy	3/4 szklanki
sok z cytryny	z 1/2
Imbir mielony Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Liście szpinaku i jarmużu umyć i osuszyć. Odciąć twarde części, przełożyć do blendera i zmiksować. Następnie dodać obrane i pokrojone na kawałki banany i kiwi oraz sok z jabłek i cytryny i zmiksować do połączenia składników. Na koniec dodać sproszkowany imbir i jeszcze raz chwilę zblendować.