



Detoxikační špenátové smoothie

Ingredience

baby špenát - hrst: **4 ks**
řapíkatý celer: **1 ks**
petrželová nať: **1 PL**
jablko: **1 ks**
banán: **1 ks**
citrónová šťáva: **1 PL**
voda: **350 ml**

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Jablko zbavíme jadřinců a společně s celerem a banánem nakrájíme na menší kousky. Veškeré ingredience rozmixujeme dohladka a podle chuti můžeme přidat trochu citrónové šťávy. Detoxikační špenátové smoothie pijeme na lačný žaludek.

Detoxikační špenátové smoothie - recept

Jablko zbavíme jadřinců a společně s celerem a banánem nakrájíme na menší kousky. Veškeré ingredience rozmixujeme dohladka a podle chuti můžeme přidat trochu citrónové šťávy.

Detoxikační špenátové smoothie pijeme na lačný žaludek.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí