



Zelené smoothie se zázvorem

Ingredience

okurka

řapíkatý celer: **1 ks**

banán: **1 ks**

ananas - kolečka: **3 ks**

petrželová nať: **3 PL**

zázvor: **2 cm**

kokosové nebo mandlové mléko: **400 ml**

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Z celeru odstraníme vlákna, ananas, banán a zázvor oloupeme. Ingredience pokrájíme na menší kousky, zázvor nastrouháme. Vše vložíme do mixéru a rozmixujeme dohladka. Zelené smoothie se zázvorem podáváme vychlazené.

Zelené smoothie se zázvorem - recept

Z celeru odstraníme vlákna, ananas, banán a zázvor oloupeme. Ingredience pokrájíme na menší kousky, zázvor nastrouháme. Vše vložíme do mixéru a rozmixujeme dohladka.

Zelené smoothie se zázvorem podáváme vychlazené.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí