



Výborná hustá a zdravá pochúťka, ktorú pije aj Kate Middleton.

.

//

.

Jablkové smoothie

Suroviny:

2 jablká

2 hrušky

šťava z 1 pomaranča

1/2 lyžičky škorice

1/4 lyžičky muškátového orieška

Postup:

Všetky ingrediencie rozmixujte najemno.

Čistiaci smoothie

Suroviny:

1 šálka nakrájaného ananásu

1 pokrúpaná mrkva

šťava z jedného pomaranča

Postup:

Všetko rozmixujte najemno.

Smoothie pre rýchle trávenie

Suroviny:

1 šálka pokrájaného jablčka

šťava z 2 pomarančov

5 čerstvých sliviek

štipka kajenského korenia

Postup:

Všetko rozmixujte najemno.

Divoký smoothie

Suroviny:

1 zväzok lístkov púpavy

1 uhorka (strednej veľkosti)

1 mango

3 šálky vody

Postup:

Všetko rozmixujte najemno.

.

//

.