

Energetski napitak



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **5 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1**manja banana
- **1** šargarepa
- **1**pomorandža
- **1** šoljadinje
- **po želji 1 kašika**meda

Priprema

Dinju ocistiti od kore i semenki, šargarepu oljuštiti i narezati na parcad, kao i bananu. Pomorandžu oguliti, pa i nju iseci na vece komadice. Svo voce staviti u visoku cašu za ekstraktovanje, naliti hladnom vodom i miksati. Po želji dodati meda. Ostaviti u frižideru da se dobro rashladi pre konzumiranja.

Savet

Idealno za ove velike vruine kad se teško šta može jesti, a organizam ipak zahteva odreenu koliinu vitamina... i osvežavajue, i hranljivo....