

# Zeleni smoothie



težina: **lako**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **5 min**

## Sastojci

### Potrebno je:

- **1 šoljablitve**
- **1 banana**
- **1 šoljajagoda**
- **1 šargarepa**
- **maloperšuna**
- **2 kašikemeda**
- **500 ml jogurta**
- **maloumbira**

## Priprema

Sve sirovine oprati, isjeckati i staviti u blender da se izmiksaju. Postepeno dodavati jogurt, a može i vocni sok, voda ili mlijeko. Na kraju dodati med. Sve dobro sjediniti. Ovaj napitak može biti zdrava zamena za jedan obrok. Uživajte u ukusima!

## Savet

Izaberite zeleno povre po želi, voe koje volite, dodajte malo umbira, med, šargarepu, peršun sjemenke, koštunjavvo voe, cimet ako volite, jogurt ili (voni sok, mlijeko, voda) itd i sami napravite svoj napitak. Recept sam našla u magazinu Lepota i zdravlje, isprobala, oduševila se i dijelim sa vama. Nadam se da će vam se svidjeti. Šolja je mala ili velika u zavisnosti koliko pravite soka, sami odluite.