

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** mljogurta
- **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, koštunjavo 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 e vam se svidjeti. Šolja je mala ili velika u zavisnosti koliko pravite soka, sami odluite.