

Letnji užitak



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **5 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1 šolj**aspanaca
- **1 šolj**alubenice
- **1/4**banane
- **1/2 šolj**ekajsija
- **1 kašik**ameda
- **1 šolj**avode

Priprema

Opran i očišćen spanac staviti u visoku čašu. Dodati lubenicu kojoj su odstranjene semenke, kajsije narezane na kocke i kolutove banane. Dodati med, pa naliti vodu. Ektrakovati napitak. Rashladiti pre služenja.

Savet

Želim da napomenem, da ova kombinacija voa i povra daje potrebnu dozu energije, i da sam bila nepotrebno skeptina po pitanju spanaa, njegov ukus se skoro i ne primeuje...