

# **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 kašikameda**

## **Priprema**

Dinju ocistiti od kore i semenki, šargarepu oljuštiti i narezati na parcad, kao i bananu. Pomorandžu oguliti, pa i nju iseci na veće komadice. Svo voce staviti u visoku cašu za ekstraktovanje, naliti hladnom vodom i miksatи. 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 osvežavajuće, i hranljivo....