

Lněný omega 3 shake

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 1

- Máta 1 hrst
- Zlaté lněné semínko 5 lžíce
- Borůvky 50 g
- Citrónová šťáva 2 lžíce
- Ovocná šťáva 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Lněné semínko umixujte na elektrickém mlýnku na kávu - jde to na něm nejlépe a nejrychleji, lepší způsob jsem zatím neobjevila.

Dejte je do džbánu s ovocnou šťávou, vodou, citronovou šťávou a mátovými lístky a nechte v ledničce nejméně 2 hodiny, ale klidně i na déle - jde o to, aby se lněné semínko začalo uvolňovat prospěšné slizové látky, které jsou jednak fantastické pro střeva, ale způsobí i našlehanou strukturu nápoje.

Poté vše společně umixujte. Při mixování přidejte i ovoce, můžete ho přidat samozřejmě mnohem více - podle sezóny a chuti.