

Smoothie s čerstvým špenátem

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Čerstvý baby špenát 200 g
- Zelené jablko 1 ks
- Okurka 2 ks
- Řapíkatý celer 4 ks
- Citron 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Dobře propláchnutý a nasekaný špenát, menší okurky, řapíkový celer a zelené jablko rozmixujeme na hladkou směs alespoň na dvakrát. Přidáme citronovou šťávu z čerstvého citronu a ještě jednou rozmixujeme.

Smoothie rozdělíme do 4 pohárů a uložíme do lednice.

Smoothie s čerstvým špenátem podáváme vychlazené.