

Detoxikační smoothie z 5 ingrediencí

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- moučka ze lněných semínek 1 lžíce
- ovocný džus 1 šálek
- mražený banán 0.5 šálek
- špenát 1 šálek
- mražené bobule 1 šálek

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Do mixéru nalijeme ovocný džus, přidáme mražené bobule (jahody, maliny, ostružiny nebo borůvky), špenát nebo kapustu, kousky mraženého oloupaného banánu a moučku ze lněných semínek. Vše mixujeme tak dlouho, dokud nebude směs homogenní bez kousků.

Pokud bude smoothie příliš husté, můžeme přidat trochu vody či džusu a pro sladší smoothie lze přidat více banánu.

Detoxikační smoothie z 5 ingrediencí podáváme ve sklenici.