

Zelené jahodové smoothie

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- voda 1 dl
- jahody 250 g
- špenát 1 hrst

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Jahody opláchneme, očistíme od zelených částí a vhodíme do mixéru. Přidáme čerstvé špenátové lístky, budeme potřebovat celou hrst. Přilijeme asi 1 dl neperlivé vody a pečlivě rozmixujeme.

Zelené jahodové smoothie přelijeme do vysoké sklenice, doplníme brčkem a ihned podáváme.