

# Smoothie na podporu krve

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



## Suroviny

**Porce:** 2

- karotka 2 ks
- jablko 2 ks
- červená řepa 1 ks
- špenát 1 hrst

**Doba přípravy:** 10 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Mixování, mletí

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 2

## Postup:

Jablko oloupeme a odstraníme jádřinec. Červenou řepu oloupeme. Mrkev oškrábeme a špenát opláchneme.

Vše hodíme do mixéru a rozmixujeme na jemno. Podle potřeby rozředíme vodou.

Smoothie na podporu krve ihned po přípravě podáváme.