



Zelené smoothie ze špenátu, kiwi a banánu

jednoduchá příprava 10 min

Porcí 1

Cena do 50 Kč

SUROVINY

150 g	špenátu
100 ml	pomerančového džusu
1	banán
1	kiwi
1 lžice	dýňového oleje

POSTUP

krok 1

Špenát rozmixujeme společně s oloupaným banánem, kiwi, dýňovým olejem a pomerančovým džusem.

krok 2

Smoothie nalijeme do hluboké sklenice. Pokud se nám zdá až moc husté, přilijeme džus.