

SMOOTHIE SA SPANAĆEM

Sastojci:

- ❖ 100gr spanaća
- ❖ 1 jabuka
- ❖ 1 banana
- ❖ Sok od 1 pomorandže
- ❖ 1 kašičica meda
- ❖ 200ml vode



Priprema:

1. Spanać prethodno lepo operite, a jabuku oljuštite.
2. Pomorandžu iscedite tako da dobijete sveži sok.
3. Sve stavite u blender, pa dodajte i bananu, kao i malo meda po ukusu.
4. Ja ne dodam uvek, samo ako mi se baš pije (jede) nešto slatko.
5. Pomorandža da fin i sladunjav ukus svakako.
6. Umesto vode možete da koristite i mleko po izboru, ali u ovoj kombinaciji je voda najbolji izbor – što se mene tiče.
7. Dakle, sve smućkajte i smoothie je preman.



P.S. Umesto spanaća možete ubaciti zelje, rukolu i slično, a možete i da kombinujete sve zajedno.

Još jedna napomena – u smoothie možete dodati malo mlevenih badema ili lešnika, ali ne preterujte, jer se u ovoj kombinaciji fino osećaju.

Prijatno!