



Green detox

Čas přípravy:
10 min

Chuť:
svěží

Ingredience:

2 hrsti čerstvého špenátu
1 jablko
1/2 okurky
citronová šťáva
kousek zázvoru
200 ml vody
lžička medu

Postup:

1.
Špenát důkladně propláchněte. Jablko nakrájejte na malé kousky a z citronu vymačkejte šťávu. Zázvor oloupejte a nastrovejte nebo nakrájejte na tenké plátky.

2.
Všechny ingredience vložte do mixéru a mixujte dohladka, dokud nebude smoothie jemné a krémové. Nalijte do sklenice Libbey art, přidejte brčko a vychutnejte si svůj malý rituál svěžesti.