



Zdravého raňajkové smoothie

Dnes tu máme pre vás 4 druhy zdravého smoothie na raňajky

Kiwi-banán-špenát

1 banán

1 Kiwi

2 lyžice limetkovej šťavy

1 uhorka

20 gr zelerové listy

20 gr špenátu

180 ml Ryžové mlieko, môže byť aj voda

Extrémne zelené smoothie

100 g šalátové listy

200 gr brokolica
1 štipka petržlenu
50 ml vody / mandľové, alebo ryžové mlieko

Avokádo

1 Avokádo
4 lyžice medu
1 limetka
1 nektarinka
180 ml vody / ryžové mlieko

Mango

1. avokádo
1 bl.mladého špenátu
1. banán
1. Mango
2 lyžice citrónovej šťavy
250 ml vody / mandľové, alebo ryžové mlieko