

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