


Zeleni smoothie

 NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME
< 30 min

 BROJ PORCIJA
za 4 smoothieja

Sastojci

2 nektarine
1/2 krastavca
dvije šake listova celera
100 g baby špinata
2 limete
4 žličice javorovog sirupa ili meda (po želji)
600 ml Bio Zone napitka od badema

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Dobro operite voće i povrće. Nektarine i krastavac narežite na kockice 1,5 cm * 1,5 cm. Podijelite u četiri porcije, dodajte u svaku jednaki dio špinata i listova celera i zamrznite.

Izvadite porciju zamrznutog voća i povrća iz zamrzivača i stavite u blender.

Dodajte 150 ml mililitara napitka od badema i ocijeđeni sok polovice limete. Po želji dodajte žličicu javorovog sirupa ili meda da se okusi izbalansiraju.

Kratko pulsirajte pa blendajte na drugoj brzini dok ne postane glatko, oko jednu minutu.