



Green detox

Čas priprave:
10 min

Okus:
sveža

Sestavine:

2 pesti sveže špinače
1 jabolko
1/2 kumare
limonin sok
košček ingverja
200 ml vode
žlička medu

Postopek:

1.

Špinačo temeljito sperite.
Jabolko narežite na majhne koščke
in iz limone iztisnite sok. Ingver olupite
in ga naribajte ali narežite na tanke rezine.

2.

Vse sestavine dajte v mešalnik in mešajte
do gladkega, dokler smoothie ne postane
nežno in kremasto. Nalijte v kozarec Libbey
art, dodajte slamico in uživajte v svojem
majhnem ritualu svežine.