

Smoothie "Simple Summer Feeling"

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 10 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Nakrájíme ovoce (banán, ořechy, hrušku, 3 kiwi). Přidáme ostatní ingredience (2 lžičky chia semínek, vodu a můžeme přidat půl lžičky lucumy). Rozmixujeme.

Ingredience

- **Hrušky zelené** - 60 g
- **Pitná voda nesycená** - 200 g
- **Banán** - 100 g
- **Kiwi** - 80 g
- **Ořechy čerstvé** - 300 g
- **Chia semínka 100 g** - 12 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

