

Detox smoothie

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 10 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Otevřeme obal s nudlemi a dáme je do mixéru. Následně přidáme veškerou očištěnou zeleninu (4 listy listového salátu, 1x balení čerstvého baby špenátu, 1 ks salátové okurky, 6 ks řapíkatého celeru, 4 cm čerstvého oloupaného zázvoru, 1 polévková lžíce citronové šťávy, hrst máty, ½ brokolice). Vše zalijeme kokosovým mlékem a vodou a rozmixujeme do hladka. Po přelití do sklenice smoothie ještě důkladně promícháme a pak už si jen užíváme jeho svěží chuť.

Ingredience

- **Brokolice** - 200 g
- **Okurka hadovka** - 100 g
- **Salát hlávkový** - 30 g
- **Petrželová nať** - 20 g
- **Citróny** - 15 g
- **Zázvor čerstvý** - 5 g
- **Máta peprná** - 20 g
- **Celer řapíkatý** - 50 g
- **Špenátové listy** - 30 g
- **Pitná voda nesycená** - 400 g
- **Slim Pasta® Nudle 270 g** - 270 g
- **SHAN SHI-Kokosové mléko 400 ml** - 260 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

