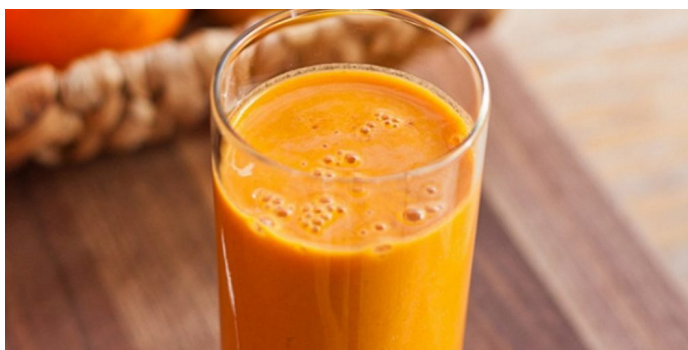


## Detoxikačné brusnicové smoothie



**Čas prípravy:** 10 minút

**Druh jedla:** Bezmäsité a múčne jedlá; Smoothie  
*Poriadna dávka ovocia a zeleniny, doplnená o brusnice a škoricu sa ukrýva v našom lahodnom detoxikačnom smoothie. Špenát budete len s ťažkosťami v chuti identifikovať, napriek tomu bude pôsobiť ako liečivo. Ak máte radi sladké, tento recept vám ulahodí.*

### Suroviny:

3 PL sušených brusníc  
1 šálka ovseného mlieka  
1 šálka nakrájanej mrkvy  
1 banán  
1/2 ČL bourbon vanilky  
1/2 ČL mletej škorice  
1 šálka čerstvého špenátu

### Postup práce:

Všetky ingrediencie vložíme do mixéra na smoothies. Mixujeme cca 3 - 4 minúty, nalejeme do pohárov a ihneď podávame. Naša rada: V miske zalejeme sušené brusnice horúcou vodou, čakáme cca 5 minút a ďalej postupujeme podľa receptu. Bourbon vanilku pozdĺžne rozrežeme a lyžičkou vydlabeme vanilku :-)