

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 :-)