

Smoothie ako liek na "opicu"



Čas prípravy: 10 minút

Druh jedla: Smoothie

Po ťažkej noci strávenej v objatí alkoholu je ráno každá pomoc drahá. Ponúkame recept na opravu všetkého pokazeného a prinavrátenie všetkého strateného (okrem peňaženky): ten najlepší liek na "opicu".

Suroviny:

1 PL kokosového oleja
1 šálka kokosovej vody (bohatá na minerály)
1 PL citrónovej šťavy
1 banán (pohladí žalúdok a prinavráti draslík)
1/2 šálky špenátu (detoxikuje)
1/2 šálky čučoriedok (upraví trávenie)
med a škorica (cukor pomôže metabolizovať zvyšky alkoholu a škorica upraví hladinu cukru v krvi)
1 PL strúhaného zázvoru (pomôže proti nevoľnosti)
1 stonka mäty

Postup práce:

Všetky ingrediencie vložíme do mixéra. Mixujeme cca 3 - 4 minúty, nalejeme do pohárov a podávame.