

## Smoothie pre flákačov



**Čas prípravy:** 10 minút

**Druh jedla:** Smoothie

*Ak ste stále v jednom kole a z práce idete rovno do postele, asi bude vaša strava vyzerat' velmi podobne. Vylepšiť to jedným jedlom nie je ľahké, ale toto smoothie predsa urobí pozitívnu zmenu. Toto smoothie prinesie do vášho monotónneho jedálneho lístka veľa horčíka, draslíka, vápnika a vitamínov sk. B - všetko čo potrebujete, keď ste v strese. Vitamín C, flavonoidy a kyselina listová vás ochráni pred infekčnými chorobami. Chlorofyl zabráni vstrebávaniu škodlivín (aspoň trochu) a vylepší váš krvný obraz. Ak máte nadváhu, výmena večerného vybielenia chladničky za toto lahodné smoothie vám určite prospeje. No a úplne najviac sa tomu poteší vaša pleť, bude tam mať skoro všetko, čo potrebuje.*

### Suroviny:

2 jablká  
2 banány  
hrst mandlí  
2 malé mladé mrkvičky  
hrst špenátových listov  
1 šálka malín  
1 šálka surovej pomarančovej šťavy (alebo aj viac, ak sa vám bude žiadať)

### Postup práce:

Všetky ingrediencie naložíte do mixéra, zalejete pomarančovou šťavou a mixujete do hladkej konzistencie. Môžete nakoniec ochutiť škoricou či vanilkou. Vyskúšajte smoothie namiesto kávy, keď budete najviac unavení. A potom napište, či ešte pijete kávu.