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 vyzerať veľmi 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 ochránia 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

hrsť mandlí

2 malé mladé mrkvičky

hrsť 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 napíšte, či ešte pijete kávu.

Vygenerované na https://nasedeti.relaxmagazin.sk