



Zeleninové smoothie s chilli

Ingredience

řapíkatý celer: 3 ks
salátová okurka: 1 ks
baby špenát - hrst: 2 ks
petrželka: 1 PL
špetka mletého chilli
špetka římského kmínu
špetka soli
minerální voda: 500 ml
led

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Řapíkatý celer zbavíme vláken a nakrájíme společně s okurkou na menší kousky. Celer, okurku, špenát a petrželku rozmixujeme, přidáme minerální vodu, sůl, koření a opět promixujeme dohladka. Zeleninové smoothie s chilli může posloužit jako zdravý start do nového dne nebo jako vydatná svačina.

Zeleninové smoothie s chilli - recept

Řapíkatý celer zbavíme vláken a nakrájíme společně s okurkou na menší kousky. Celer, okurku, špenát a petrželku rozmixujeme, přidáme minerální vodu, sůl, koření a opět promixujeme dohladka.

Zeleninové smoothie s chilli může posloužit jako zdravý start do nového dne nebo jako vydatná svačina.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí