

Smoothie z buraka i pietruszki



Składniki

2 szt. - burak czerwony

1 szt. - jabłko

1 szt. - banan

sok z cytryny

pęczek pietruszki

3 szt. - kiwi

2 szt. - pomarańcza

Opis wykonania

Smoothie idealne na upalne dni. Orzeźwia, a dodatkowo jest bardzo zdrowe.

Czerwone smoothie Surowego buraka obrać i zetrzeć na tarce (szybciej się zmiksuje). Obrać jabłko i banan, pokroić na mniejsze części. Wszystkie składniki umieścić w misie blendera i zmiksować. Jeżeli wyjdzie zbyt gęste można rozrzedzić wodą lub jogurtem naturalnym. Zielone smoothie Pietruszkę umyć i obrać z gałązek. Kiwi i pomarańczę obrać. Składniki umieścić w misie blendera i zmiksować. Można dodać jogurt naturalny.