

Przepis na zielone smoothie: "Dzika gruszka"

SKŁADNIKI

1 garść dzikich ziół: pokrzywa,
podagrycznik, gwiazdnica
1 mały banan, bez skórki
2 słodkie gruszki, bez skórki
1/4 awokado, bez skórki i pestki
1 plasterek cytryny
1/4 pomarańczy ze skórką
Woda do smaku



Przygotowanie

1. Umyj składniki i pokrój na kawałki odpowiedniej wielkości do blendera.
2. Przekrój awokado na pół, usuń pestkę, wyjmij miąższ.
3. Włóż wszystko do blendera i zmiksuj na gładką masę.

Warianty:

- Spróbuj dodać delikatną wiosenną gwiazdnicę pospolitą.
- Skorzystaj z rodzimych składników: jabłko, siemię lniane (świeżo zmielone), jogurt (półtłusty), twarożek (półtłusty), miód.

