

ZELENÉ SMOOTHIE

Jarní bylinková jízda



POTŘEBUJEŠ

jarní divoké byliny (například bršlice, ptačinec, kopřiva, pampeliškové listy, květy sedmikrásky, v malém množství popenec), můžeš přidat i 1-2 hrsti špenátu nebo baby špenátu a oblíbenou kombinaci ovoce a zeleniny:

- 1 mrkev, 1 jablko nebo
- 1 pomeranč, 1 kiwi nebo
- 1 banán, 1 kiwi nebo
- 1 avokádo a 1 banán nebo
- 2 jablka a 1 kiwi





POSTUP

01

Nejdřív rozmixuj špenát a byliny s vodou, až směs nebude obsahovat viditelné kousky.

02

Poté přidej ostatní ovoce a zeleninu a mixuj do hladka.

03

Podávej hned! Smoothie bys neměla nechat dlouho stát, rychle ztrácí antioxidanty, mění texturu a přestává vypadat tak pěkně.

Chceš se toho ode mě naučit víc?

Přidej se do kurzu

BYLINKOVÁ REVOLUCE!

<https://kpramenizdravi.cz/bylinkova-revoluce/>

