



BOSCH
Technik fürs Leben

Зелено детоксикиращо смути

Продукти:

- 1 шепа пресен спанак
- 3 моркова
- 1/2 от манго
- 1 банан
- 1/2 ч.л. куркума
- 4 ореха
- джинджирил на вкус
- 200 мл вода

Приготвяне:

Това е толкова просто: Измийте спанака. Обелете морковите, мангото, банана и джинджирила. Натрошете ядки. Сипете всички продукти заедно с вода и куркума в блендера и пюрирайте фино. Налейте в чаша и се насладете!