



BOSCH
Életre tervezve

Zöld méregtelenítő Smoothie

Hozzávalók:

- 1 marék friss, bio spenót
- 3 sárgarépa
- 1/2 mangó
- 1 banán
- 1/2 teáskanál kurkuma
- 4 dió
- Gyömbér, ízlés szerint
- 200 ml víz

Elkészítés:

Ennyire egyszerű: a spenótot mossuk meg. A sárgarépát, mangót, banánt, és a gyömbért hámozzuk meg. A diót törjük fel. Minden hozzávalót a vízzel és a kurkumával együtt tegyük a mixer kehelybe, és mixeljük finomra. Öntsük egy pohárba, és már élvezhetjük is!