

ZELENI SMOTHIE

- ½ ananasa
- 1 kukumar (krastavac)
- 10 listova blitve ili špinata
- 1 limeta (sok)
- 1 manja banana (nju nemojte izostaviti, daje kremastu strukturu)
- 1 grančica mente
- Laneni sjemenik - količina po želji
- ½ avokada
- ½ do 1 l kefira iz domaće radinosti, jogurta ili mlijeka
- 1 jabuka

Priprema ne može biti jednostavnija. Sve sastojke u mikser (onaj za frappe), par minuta miksanja i savšeni doručak ili večera bit će na vašem stolu. U slast!

Slobodno dodajate malo više tekućine jer će biti dosta gusto, extra je ukusno... mljac, mljac...

