Smoothie z jabłkiem, ogórkiem, pietruszką i miętą :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Sok jabłkowy 100% lub świeżo wyciskany - 1 szklanka
- Woda - 1 szklanka
- Nasionka chia - 2 łyżka
- Małe, zielone jabłko - 1 szt.
- Grupo pokrojony ogórek - 1/2 szklanka
- Świeża natka pietruszki - 1 szklanka
- Świeże listki mięty - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Smoothie jest orzeźwiające, mocno miętowe z nutą jabłkową. Przyjemnie się je pije, zwłaszcza w upały :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Miksuj w blenderze wszystkie składniki do uzyskania gładkiej konsystencji. Na początku radzę sprawdzić, czy wasze blendery zmielą nasionka chia. Jeśli nie, należy je posiekać, ponieważ muszą być rozdrobnione :)