




Zielone smoothie

 agioos

Polecane na: [napoje](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

zielony ogórek - 1 szt.
cukinia - 1/2 szt.
jabłko - 1 szt.
kiwi - 1 szt.

siemię lniane - 1 łyżeczka
pestki dyni - 1 łyżeczka
listki natki pietruszki - kilka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie warzywa dokładnie myjemy, obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Kolejno wrzucamy do blendera ogórek, cukinię, jabłko i na końcu kiwi. Dokładnie miksujemy przez minutę (jeśli macie trudność ze zmiksowaniem składników, to wystarczy dolać trochę wody).

KROK 2: Teraz wsypujemy siemię lniane, pestki dyni oraz natkę pietruszki i wszystko razem miksujemy przez kolejną minutę.