Owocowe smoothie

gotowaniepatki

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

5 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

gruszka - 1 szt.
jabłko - 1 szt.
marchewka - 1 szt.
siemię lniane - 1 łyżka
woda - 100 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchewki,jabłko oraz gruszkę myję pod bieżącą wodą a następnie obieram. Następnie kroję w mniejsze części. Wkładam do blendera. Dodaję zmielone siemię lniane oraz wodę.

Całość blenduję. Jeśli smoothie jest za gęste proponuję dolać więcej wody lub soku np z jabłek. Piję odrazu. Polecam każdemu.

Smacznego.