



## smoothie pomarańczowo-grejpfrutowe

 gotowaniepatki

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

grejfruty - 2 szt.  
pomarańcza - 2 szt.  
kostki lodu - 3 szt.

woda - 100 ml  
imbir - 1 plaster  
siemie lniane - 1 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Owoce obieram a następnie wkładam do kubka blendera. Grejfruta obieram tylko ze skórki pozostawiam biały nalot.

Następnie dodaję siemię lniane oraz imbir. Dodaję wodę.

Blenduję dokładnie na gładkie smoothie. Piję odrazu. Można dodać kostki lodu.