




## Smoothie z jarmużu, awokado, banana i jabłka

 Renixx

Polecane na: [desery](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 10 min

 2 porcje

### Składniki:

banan - 1 szt.  
awokado - 0,5 szt.  
jabłko słodko-kwaśne - 1 szt.  
jarmuż - 1 garść  
sok z cytryny - 1 łyżeczka

świeży imbir - 1 cm  
miód lub syrop klonowy opcjonalnie  
- - do smaku  
siemę lniane mielone - 1 łyżeczka  
woda - 1 szklanka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Do przygotowania smoothie wszystkie owoce powinny być dojrzałe. Jabłko umyć, usunąć gniazdo nasienne i pokroić na małe kawałki. Jarmuż opłukać, usunąć grube łodygi, włożyć na 1-2 minuty do wrzącej wody, osączyć, ostudzić. Awokado obrać, usunąć pestkę, pokroić, skropić sokiem z cytryny. Wszystkie przygotowane składniki włożyć do blendera, wlać wodę, dodać mielone siemę lniane i starty na tarce imbir. Blendować ok. 30–60 sekund do uzyskania gładkiej konsystencji, doprawić do smaku syropem lub miodem. Jeśli smoothie jest zbyt gęste, dodać trochę więcej wody.