# smoothie z jarmużu

gotowaniepatki

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

## Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

## Składniki:

jarmuż - 1 garść
banan - 1/2 szt.
sok z cytryny lub limonki - 1/2 szt.
woda mineralna - 200 ml

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* wszytskie ze sobą blenduję.