Smoothie z selera

gotowaniepatki

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- seler - 2 szt.
- banan - 1/2 szt.
- mango - 3 plaster
- szpinak - 1 garść
- imbir - 3 plaster
- woda - 100 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Bo blendera wkładamy umyty szpinak.
Następnie obieramy mango oraz banana i kroimy w mniejsze kawałki dodajemy do Blendera.

Selera myjemy i kroimy drobno również dodajemy do blendera. Imbir siekam drobno dodaję do pozostalych składników. dodaję wodę.blenduję