



smoothie zielone z jabłkiem

 gotowaniepatki

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

jarmuż - 1 garść
gruszka - 1 szt.
seler - 1 szt.

imbir - 2 plaster
cytryna - 1 szt.
woda - 150 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Umyty, świeży szpinak wkładam do blendera.

Następnie obroną gruszkę kroję na kawałki i wkładam do blendera.

Selera myję i kroję na mniejsze części dodaję do blendera.

Dwa plastry imbiru drobno siekam dodaję do pozostałych składników.

Na sam koniec wyciskam sok z połowy cytryny. Można dodać do składników ok 50 ml wody. Blenduję na koktajl bez gudek.

Piję od razu.