

Zielone smoothie z macą

4 porcje 2 min

Składniki

- 1 litr świeżego soku jabłkowego
- 1 banan
- garść szpinaku
- 1 kiwi
- 1 łyżeczka sproszkowanego korzenia macy

Przygotowanie

1 W naczyniu głównym umieść – kiwi, banana i szpinak. Zalej sokiem jabłkowym i wsyp łyżeczkę sproszkowanego korzenia macy.

2 min 8