



Smoothie szpinakowo-grejpfrutowe

Autor: najlepszewkuchni.pl

Oryginalne połączenie szpinaku i grejpfruta. Bardzo zdrowy napój, który zawiera wiele witamin. Warto przygotować taki napój od czasu do czasu, dla własnego zdrowia.

Przygotowanie

Krok 1

Grejpfruty myjemy i osuszamy. Z jednego wyciskamy sok. Drugi obieramy ze skórki i usuwamy pestki. Następnie kroimy go na mniejsze kawałki.

Krok 2

Pokrojonego grejpfruta wrzucamy do blendera, dodajemy resztę składników i wszystko miksujemy. Możemy dodać trochę więcej soku jeśli chcemy. Przelewamy do szklanek i podajemy.

Danie: **Napoje,**

Osób: **2**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki

- 3 garście szpinaku świeżego
- 2 grejpfruty
- 1-2 łyżek miodu
- 1 szklanka soku grejpfrutowego lub jabłkowego