



Smoothie z burakiem

Autor: najlepszewkuchni.pl

Zdrowe i pyszne smoothie z dodatkiem buraka. Pomysł na szybki napój dla każdego!

Danie: **Napoje,**

Osób: **2**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Buraka umyj i obierz. To samo zrób z marchewką. Warzywa pokrój na mniejsze kawałki i włóż do wysokiego naczynia blendera.

Krok 2

Jabłko obierz, pokrój na ćwiartki i usuń gniazda nasienne. Dodaj jabłka do warzyw.

Krok 3

Do blendera dodaj sok z pomarańczy i całość dokładnie zmiksuj. Możesz dolać wody, jeśli smoothie jest zbyt gęste. Przed podaniem udekoruj napoje listkami mięty. Smacznego!

Składniki:

1 burak

2 marchewki

1 jabłko

sok z 1 pomarańczy

kilka listków świeżej mięty