

# Zielone smoothie

*Uwielbiam sezon owocowo-warzywny! Korzystając z dobrodziejstw natury pojawiających się na targu robię z nich różnorodny użytek. Najprostszym jest chyba bardzo zdrowe i smaczne zielone smoothie. Idealny dodatek do śniadania, jak i też super przekąska w domu, w pracy i szkole. Polecam ☐*



Z zielonymi smoothies sprawa jest trudna, bo nie każda kombinacja ulubionych zielonych produktów stworzy smaczny napój. Za dużo szpinaku lub jarmużu będzie mdłe i „ziemiste” w smaku, za dużo ogórka – będzie wodniste. Banan jest potrzebny, żeby naturalnie osłodzić nasz napój i dodatkowo nadać kremowej konsystencji. Jabłko i cytryna „złamią” słodycz banana, a pietruszka doda kolejnego wymiaru. W każdym razie zachęcam do wypróbowania ☐

Polecam również [zielone smoothie](#), [bananowo-szpinakowe](#), zielony [koktajl z awokado](#), [karmelowe smoothie](#), koktajl [malinowy z komosą ryżową](#), koktajl z [czarnej porzeczki](#).

### **Składniki:**

- duża garść świeżego szpinaku lub jarmużu
- 2 ogórki zielone
- 2 małe jabłka
- 2 banany
- kilka gałązek świeżej natki pietruszki
- sok z cytryny (do smaku)

### **Wykonanie:**

Szpinak i pietruszkę myjemy pod bieżącą wodą i wrzucamy do blendera.

Ogórki obieramy ze skórki, z jabłek usuwamy gniazda i obieramy ze skórki i dodajemy do blendera razem z bananami.

Całość miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji, doprawiamy sokiem z cytryny i rozkoszujemy się smakiem ☐

Smacznego!