

PRZEPISY FIT&EASY



ZIELONY DETOKS

Przygotowanie:

Dojrzałego ananasa pokrój ze skóry, wytnij twardy środek i pokrój w kostkę. Wrzuć do kielicha blendera i dodaj obrany ze skóry korzeń imbiru i pozostałe składniki. Całość miksuj na najwyższych obrotach aż do otrzymania gładkiej konsystencji.

Składniki (na 2 porcje):

50 g Szpinaku Fit&Easy
2 plastry świeżego ananasa
1 cm korzenia imbiru
1/2 zielonego ogórka
100 ml świeżego soku jabłkowego
Sok z 1 cytryny
Pęczek natki pietruszki (tylko listki)
1 łydga selera naciowego