SMOOTHIE JARMUŻOWO-SZPINAKOWE Z PESTKAMI DYNI

Przygotowanie:

Owoce umyj, obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Umyj jarmuż i szpinak, sparz i obierz Owoce cytrusowe, pestki dyni podpraż na suchej patelni. Pozostałe składniki umieść w kielichu blendera i miksuj do uzyskania odpowiedniej konsystencji, ewentualnie dolej wody według uznania.

Składniki:

Garść (80 g) Jarmużu Fit&Easy
1 pomarańcza
1 banan
1 cytryna
1 szklanka soku jabłkowego tłoczonego 100% niepasteryzowanego
Garść (40 g) Szpinaku Fit&Easy
1 łyżka pestki dyni
1 łyżka jęczmienia zielonego (proszek)
1 łyżka żurawiny suszonej
1 łyżka oleju lnianego
połowa awokado
1 szklanka niegazowanej wody mineralnej