

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