

Špenátové smoothie



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 1

70 kalorií , 7 g cukrů , 3 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: Tereza Koňářiková

Odkaz: <https://srecepty.cz/spenatove-smoothie>

Příprava

Ingredience smícháme v mixéru a podáváme!

Ingredience

- 1 hrst Baby špenát
- 1 ks banán
- 1 lžička zázvor
- 1 lžička citronová šťáva
- 1 šálek polotučné mléko
- 1 šálek voda

Kategorie

Jaro, Léto, Finančně nenáročné, Ovoce, Zelenina, Jídlo na každý den, Chudý student, Nápoje a koktejly, Snídaně, Svačinka

