

Smoothie z pomarańczą, jabłkiem i selerem naciowym



Autor: **i_lovelife**

Przepisów: **43** Ocena: **447**



1-2 os.



15 min



łatwe



tanie

Składniki:

- 3/4 szkl. wody
- 1 mała pomarańcza
- 2 łodygi selera naciowego
- 1 jabłko
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- 1 Owoce i warzywa myjemy i obieramy. Następnie kroimy na mniejsze kawałki. Do miksera wlewamy wody i ewentualnie łyżkę miodu. Przygotowany seler wrzucamy do miksera i kolejno pomarańczę i jabłko. Wszystko cały czas miksujemy do uzyskania konsystencji koktajlu. Gotowe

Twoje notatki do przepisu: