

Bršlicové smoothie

Suroviny

2 broskve
2 nektarinky
4 datle
100 g bršlice
2 ČL konopných semínek
2 PL citrónové šťávy

Postup

1. Broskve a nektarinky vypeckujeme a spolu s ostatními surovinami vložíme do mixéru.
2. Mixujeme na plný výkon do dosažení krémové konzistence; použijeme tlouk.

Další recepty, inspirace a praktické rady najdeš na:
www.silaprozivot.com/bylinkova-skola