



ZELENÉ SMOOTHIE

Zelené smoothie je nejlepší potravinou, která tě udrží fit, ve zdraví a v dobrém výkonu. Zelené listy mají prokazatelně nejvyšší a nejrozmanitější obsah vitálních látek ze všech potravin. Vitální látky posilují tvé tělo a udržují jej mladé.

Hustota vitálních látek v zeleném smoothie zajistí, že se během dne cítíš produktivní, v klidu a vyrovnaní. Podstatnou součástí zeleného smoothie je zelené rostlinné barvivo chlorofyl. Chlorofyl je skutečně zázračnou látkou, která dopraví tekuté sluneční světlo a koncentrovanou životní energii do vašich tělesných buněk.

Suroviny

2 hrušky

1 banán

1 jablko

150 g divoké zeleniny

(kopřiva, bršlice, ptačinec, brutnák,
jetel, popenec,
pampeliška atd.)

300 ml vody

1 PL citrónové šťávy

1 cm zázvoru

Postup

1. Všechny suroviny vložíme do mixéru a mixujeme dojemna.
2. Rozlijeme kaši do mističek a ozdobíme.

K ozdobení používáme:

- Nakrájené ovoce (jablka, banán, bobule, granátové jablko), klíčky (vojtěška, pohanka, slunečnice),
- sušené ovoce (fíky, datle, goji),
- koření (skořice, kokosové vločky, vanilka, konopné semínko).

Výhodou této varianty smoothie jsou kousky ovoce, které podporují ponechání smoothie déle v ústech. Vlivem pečlivého pokousání a smísení se slinami se tak lépe nastartuje tvorba trávicích enzymů a zelená kaše nezpůsobí nadýmání apod.

Přejeme ti dobrou chuť a pevné zdraví!



Stepán & Melanie

Možná máš ale i chuť např. na Křupavé kopřivové kuličky nebo Elfský jitrocelový chlebíček a Čočkovosvizeľové karbanátky.

Pro více chutných receptů

[KLIKNI SEM](#)

