

Pożywne Smoothie

Lista zakupów

Składniki

- 200 g jogurtu naturalnego
- 1 banan
- 1 ananas (może być w puszcze)
- 1 łydga selera naciowego
- 1 garść szpinaku albo jarmużu
- 3 kiwi
- kilka kropel soku z cytryny

Dodatkowe

Wg uznania można dodać:

- 1 awokado
- 1 mango