# Smoothie zielone śniadaniowe

Przepis

## Informacje :

Stopień trudności: łatwy
Czas przygotowania: 5 min
Liczba porcji: 4

## Użyte akcesoria :

- nóż

## Przygotowanie :

Krok 1 - Przygotować produkty: banana obrać, pokroić na mniejsze kawałki, awokado przekroić wzdłuż na pół, usunąć pestkę, obrać ze skóry. Ogórek pokroić na mniejsze kawałki, szpinak opłukać pod bieżącą wodą.

Krok 2 - W naczyniu miksującym umieścić nóż, włożyć wszystkie składniki smoothie. Zamknąć pokrywą dzbanka z zamkniętą zaślepką. Zmiksować – czas 40 sekund, prędkość 10.

Krok 3 - Zmiksować ponownie – czas 30 sekund, prędkość 12.

Krok 4 - Podawać w wysokich szklankach od razu po przygotowaniu.