

Smoothie na zielono

Lista zakupów

Składniki

- 3 dojrzałe kiwi
- 100 g świeżego szpinaku (2 duże garście)
- 1 jabłko (ok. 180 g)
- sok z 0,5 cytryny
- 1 płaska łyżka miodu (opcjonalnie)
- 1 szklanka wody niegazowanej (250 ml)