



Зелено смути с погръбки

⌚ 5–10 Минути 

Подготвка

- Изплакнете добре бейби спанака. Извадете сърцевината от ябълката и нарежете на едри парчета. Обелете банана и кивито и също нарежете на парчета. Нарежете авокадото наполовина, отстраниете костилката и използвайте лъжица, за да отстраним месестата част от обелката.
- Блендирайте всички съставки до получаването на хомогенна смес.
- Налейте в чаши и сервирайте.

Съставки за 4 Порции

◆ = Kotányi Produkte

20 g	Кашу
50 g	Бейби спанак
2 бр.	Ябълки
1	Банан
1	Киви
1	Авокадо
100 ml	Бадемово или кокосово мляко
1 ч.л.	Мед (по избор)
	Лимонов сок
300 ml	Вода
Щипка	◆ Куркума, мляна
Щипка	◆ Джинджифил, млян
Щипка	◆ Черен пипер на зърна

