



Зелено смути с подправки

⌚ 5–10 Минути   

Подготовка

- 1 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, отстранете костилката и използвайте лъжица, за да отстраните месестата част от обелката.
- 2 Блендирайте всички съставки до получаването на хомогенна смес.
- 3 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	♦ Джинджирил, млян
Щипка	♦ Черен пипер на зърна

