



Ingrediencie 2 Porcie

♦ = Kotányi Produkty

2 ks	Civkla, varená
2 ks	Jablká
1 ks	Mrkva, veľká
1 ks	Citrón
1 ks	Limetka
1 ČL	♦ Zázvor mletý

Cviklové smoothie so zázvorom

⌚ 10–15 Min ♡ ♡ ♡

Príprava

- 1 Cviklu nakrájajte na štvrtiny. Odstráňte jadro z jablká a nakrájajte ich na štvrtiny. Nakrájajte mrkvu na veľké kúsky.
- 2 Pridajte cviklu, jablká a mrkvu spolu s pomletým zázvorom do odšťavovača a odšťavte.
- 3 Vytlačte citrón a limetku, vlejte do repového smoothie a podávajte.

