



## 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 jablák 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.

