

Smoothie verde cu pătrunjel și avocado

5–10 Min.

Pregătire

1. Curăță de coajă mărul și fructul de kiwi. Taie fructul de avocado în jumătate, scoate-i sâmburele și scoate miezul din coajă.
2. Pune toate ingredientele într-un blender și amestecă-le până se uniformizează.
3. Toarnă smoothie-ul în pahare și decorează cu țelină.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

1	Măr
1	Kiwi
1	Avocado, copt
1 lingură	Ulei de măsline
50 g	Baby spanac
150 g	Țelină
600 ml	Ceai verde
2 lingură	Zeamă de lămâie
1 lingură	Bio pătrunjel mărunțit
1 linguriță	Ghimbir măcinat