



ELIKSIR WIELOSOKOWY
miodowekrolestwo.com

Składniki:

- 3 spore garście świeżego szpinaku,
- 1 pomarańcza,
- 2 banany,
- 1 świeża figa,
- 5 truskawek,
- 0,5 – 1 łyżeczka gorzkiego kakao,
- woda mineralna (opcjonalnie).

Wykonanie:

1. Szpinak i truskawki umyj. Banany, pomarańczę i figę obierz ze skórki.
2. Wszystkie owoce pokrój na mniejsze części, przełóż z pozostałymi składnikami do wąskiego naczynia i zblenduj dokładnie na gładką, aksamitną masę.
3. Smoothie jest bardzo gęste – tak jak eliksir wielosokowy, ale możesz rozciączyć go wodą mineralną. Podawaj od razu. Smacznego!