

Detox smoothie

Suroviny

2 PL lněného semínka (nasekat a namočit na min. 30 minut do vody)

2 PL chia semínek (nasekat a namočit na min. 30 minut do vody)

1 cm zázvoru

30 g kopřivy

30 g bršlice

15 g pampelišky

1 ČL semínek ostropestřce mariánského

3 jablka

2 PL citrónové šťávy

300 ml vody

Postup

1. Všechny ingredience vložíme do mixéru a mixujeme 1 minutu na plný výkon.