



przepisy.pl

## Smoothie z buraków i jabłek



 15 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- buraki - 4 sztuki
- marchewka - 4 sztuki
- jabłko - 3 sztuki
- mały banan - 2 sztuki
- pomarańcza - 1 sztuka
- maliny świeże lub mrożone - 1 szklanka
- sok z cytryny - 2 łyżki
- woda

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Owoce dokładnie umyj i obierz. Wszystko pokrój na mniejsze części, kawałki buraczków sparz.
2. Składniki wrzucaj porcjami do blendera.
3. Wlej trochę wody i miksuj na gładką konsystencję. W razie potrzeby rozcieńcz napój wodą, dopraw sokiem z cytryny.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)