



przepisy.pl

## Smoothie ze szpinakiem i owocami



### Składniki:

- świeży szpinak - 50 gramów
- jabłko - 1 sztuka
- banan - 1 sztuka
- jogurt naturalny - 2 łyżki
- imbir - 1 szczypta
- Herbata Zielona Lipton Lively** - 0.5 szklanek

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

 15 minut  1 osoba  Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Zaparz herbatę według instrukcji na opakowaniu. Wystudź.
2. Jabłko i banana pokrój na mniejsze kawałki.
3. Wszystkie składniki wrzuć do blendera, zalej herbatą i zmiksuuj.

---

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)