



SMOOTHIE PLNÝ SILY

PRÍSADY

- 1 grapefruit, olúpaný a na mesiáčiky
- 1/3 ananásu, nakrájaný
- 1 odmerka NUTRILITE™ All Plant Proteín v prášku
- 150 ml vody
- 1/2 uhorky
- 1 plná hrst čerstvého baby špenátu

SPÔSOB PRÍPRAVY

1. Ošúpte ananás a grapefruit, umyte uhorku a špenát a nasekajte všetko ovocie a zeleninu na kocky
2. Do mixéra iCook vložte ovocie a zeleninu, vodu a NUTRILITE All Plant Proteín v prášku
3. Rozmixujte dohladka a podávajte