


# Zeleni smoothie

 NAČIN PRIPREME  
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME  
< 30 min

 BROJ PORCIJA  
za 4 smoothieja

## Sastojci

---

2 nektarine  
1/2 krastavca  
dvije šake listova celera  
100 g baby špinata  
2 limete  
4 žličice javorovog sirupa ili meda (po želji)  
600 ml Bio Zone napitka od badema

## Nutritivne vrijednosti

---

## Skeniraj za prikaz na web stranici

---



Dobro operite voće i povrće. Nektarine i krastavac narežite na kockice 1,5 cm \* 1,5 cm. Podijelite u četiri porcije, dodajte u svaku jednaki dio špinata i listova celera i zamrznite.

Izvadite porciju zamrznutog voća i povrća iz zamrzivača i stavite u blender.

Dodajte 150 ml mililitara napitka od badema i ocijeđeni sok polovice limete. Po želji dodajte žličicu javorovog sirupa ili meda da se okusi izbalansiraju.

Kratko pulsirajte pa blendajte na drugoj brzini dok ne postane glatko, oko jednu minutu.