



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Zimowe smoothie z żurawiną

- 1 jabłko
- 1 banan
- 200 g świeżej lub mrożonej żurawiny
- 1 owoc granatu
- 250 ml soku z pomarańczy
- ½ łyżeczki cynamonu



PRZEPIS NA 2 PORCJE



Bezglutenowy



Wegański

1. Umyty granat przekrój na pół i używając ręcznej wyciskarki do cytrusów, wyciśnij z niego sok (dokładnie tak samo, jak wyciska się sok z cytryn lub pomarańczy). **2.** W blenderze umieść wszystkie składniki oraz wyciśnięty sok z granatu (ok. 100 ml) i zmiksuj na koktajl. Jeśli chcesz, możesz dosłodzić według uznania.

