

## Detoks smoothie koji će vam kompletno zamijeniti doručak

*Za sve vas jako užurbane i zaposlene, kojima treba energije, vitalnosti, ali i dobar detoks te ujedno jačanje imuniteta, osmislili smo brzinski gotov, nevjerojatno hranjiv i nutritivno vrijedan smoothie. On predstavlja izbalansirani obrok jer sadrži proteine, sporosagorijevajuće ugljikohidrate, vlakna, vitamine, minerale... Idealan je za zimske dane jer diže nivo energije, pojačava fokus i drži vas sitima te blagotvorno djeluje na probavu*

### **Sastojci:**

- 1 dl rižinog mlijeka
- 2 dl vode
- pola banane
- žličica organskog kakaa
- žličica rogača
- žličica lanenih sjemenki
- dvije mjerice cejlonskog cimeta (10 g)
- 1 velika žlica zobnih pahuljica
- šaka smrznutog miješanog bobičastog voća
- žličica kikiriki maslaca (čistog, bez soli, šećera i aditiva)

**Priprema:** sve namirnice staviti u blender i dobro dva puta izmiksati kako bi se dobro prožele. Posuti komadićima kakaa i badema. Popiti svježe.