

Brzinski detoks doručak: zeleni smoothie s bananom, koprivom i limunom

Uz dobro oprane listove koprive, dodajte još nekoliko jednostavnih namirnica i dobit ćete nevjerojatno hranjiv, ukusan i zdrav zeleni smoothie!

Sastojci:

- 200 ml vode
- 1 šaka listova koprive
- 1 banana
- sok od 1/2 limuna
- sok od 1 naranče

Priprema: U blender ubacite oprane listove koprive, dodajte malo vode pa sve dobro izmiksajte. Dodajte bananu, ostatak vode te svježe cijedeći sok od limuna i naranče. Još jednom sve dobro izmiksajte i poslužite se!

Savjet: Ako ste u mogućnosti, u smoothie obavezno ubacite i šaku svježeg bobičastog voća kao što kupine, maline ili borovnice.

Jannette Razum

Slatki svijet torti i kolača

WEB: www.slatkisvijet.com

Facebook: [Slatki svijet](https://www.facebook.com/SlatkiSvijet)