



SMOOTHIE

CRVENI SMOOTHIE

Sastojci:

Banane

Jabuke

Šumsko voće

Med

ZELENI SMOOTHIE

Sastojci

Banane

Jabuke

Cimet

Alga spirulina

Peršin

Med



PRIPREMA:

Narezati voće na komadiće, staviti u blender i izblendati

HEALTHY BOWL

SASTOJCI:

- grčki jogurt
- zobene pahuljice
- šumsko voće
- agavn sirup
- jabuke
- banane



PRIPREMA: U željenu posudu ili čašu složiti red grčkog jogurta, zobenih pahuljica, agavin sirup, banane, grčki jogurt, jabuke i šumsko voće

