



CÉKLA SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK

- 140 g nyers cékla, hámozva és darabolva
- 160 g alma, hámozva és darabolva
- 110 g fagyasztott eper
- 1 tk őrölt fahéj, ízlés szerint
- 200 g mandulatej
- ½-1 ek méz, ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS

1. Tegye a céklát, az almát a keverőedénybe, és aprítsa **3mp/6-os fokozaton**.
2. Adja hozzá az epret, a fahéjat, a mandulatejet, a mézet és turmixolja **1p/8-as fokozaton**, majd öntse poharakba.



Elkészítés
5 perc



Teljes idő
5 perc



Nehézségi fok
könnyű



Adag
2 adag