



## Ovocné cocktaily na doplnenie vitamínov

Postup je u všetkých nápojov rovnaký, stačí och vymiešať v smoothie mixéry. Jednoduchšie to už byť nemôže:)

### **Power drink s červenými pomarančmi**

- šťava z 5 červených pomarančov
- 200 ml mrkvovej šťavy
- 2 pl medu
- čerstvý zázvor podľa chuti

### **Zelená smoothie miska**

- 3 mäkkšie hrušky
- 4ks litchi
- hrst' baby špenátu
- 1/2 avokáda
- šťava z jednej limetky
- voda

### **Banánový cocktail s acai práškom**

- 2 banány
- 100 g čučoriedok (čerstvých alebo mrazených)
- mlieko
- 1,5 čl acai prášku