Smoothie Kombe s červenou řepou

|  |  |
| --- | --- |
| Na 1 smoothie Kombe budete potřebovat:  1 zelené jablko  1 malou červenou řepu  1 řapík celeru  1 sáček čaje Kombe  šťávu z 1 citronu  1 lžičku chia semínek  1 lžíci medu | C:\Users\Jana\Desktop\KOMBE\drinky\Smoothie\KOMBE-439_vyb.jpg |

1. Jablko i řepu oloupejte, jablko zbavte jádřince. Jablko nakrájejte na malé kostičky, řepu nastrouhejte na jemném struhadle. Řapík celeru zbavte vláken a nakrájejte také na malé kostičky.  
2. Obsah sáčku čaje Kombe rozmíchejte ve 150ml vody. Čaj spolu s řepou, jablkem, celerem, citronovou šťávou a chia semínky rozmixujte v mixéru nebo smoothiemakeru dohladka. Pokud je smoothie příliš husté, můžete jej naředit vodou. Podle chuti lze dosladit medem.

Počet porcí: 1 nápoj o obsahu cca 300 ml

Doba přípravy: asi 15 minut

1 porce: asi 821 kJ/196 kcal