

Špenátovo-fenyklové smoothie, díky kterému se budete cítit skvěle!

SLOŽENÍ

(jedna porce)

- 2 šálky čerstvého špenátu
- 1 fenykl (použijte buď zelenou část nebo ¼ bílé části)
- ½ jablka
- 1 cm čerstvě strouhaného zázvoru
- Šťáva z ½ citronu
- 200 ml (1 střední šálek) vody
- 1 tyčinka TRME MyGOAL

PŘÍPRAVA

1. Čerstvý špenát a zelené části fenyklu omyjte. fenyklu.
2. Fenykl nakrájejte na plátky a společně se špenátem a zelenými částmi vložte do mixéru.
3. Polovinu jablka omyjte, oloupejte a nakrájejte na kostičky.
4. Přidejte je do mixéru společně s citronovou šťávou a nastrouhaným zázvorem.
5. Přidejte vodu a rozmixujte do hladka.
6. Přimíchejte jednu tyčinku **TRME MyGOAL** a okamžitě podávejte*.

#Smoothie
#MyGOAL
#Vegan
#GlutenFree



	Energetická hodnota	Tuky (Nasyčené mastné kyseliny)	Sacharidy (Cukry)	Vláknina	Bílkoviny
1 špenátovo-fenyklové smoothie	57 Kcal	0,5 g (0,1 g)	9,5 g (8,6 g)	3,3 g	2,2 g
TRME MyGOAL (1,1 g)	4,3 g	0 g (0 g)	1 g (0 g)	1 g	0 g

* Abyste využili TRME MyGOAL na maximum, doporučujeme jednu porci 15-20 min před jídlem. TRME MyGOAL spotřebujte bezprostředně po rozpuštění.

ageLoc

TRME