



ШАГ 1 выбери что-то одно для основы

- вода
- кокосовая вода
- соевое молоко
- миндальное молоко
- кокосовое молоко
- рисовое молоко
- овсяное молоко
- конопляное молоко



300мл

ШАГ 2 выбери побольше разной зелени

- шпинат
- кейл
- огурец
- брокколи
- сельдерей
- зеленый горошек
- свекольная ботва (beet greens)
- swiss chard
- collards

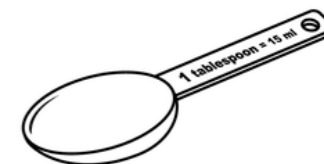


большая
горсть



ШАГ 3 выбери несколько суперфудов

- семена чиа
- семена льна
- кунжутные семечки
- конопляные семечки
- авокадо
- какао (raw)
- тертый свежий имбирь
- мята
- арахисовое масло
- ягоды годжи
- финики



1 столовая
ложка

ШАГ 4 добавь фрукты

optional

- яблоко
- банан
- арбуз
- черника
- малина
- клубника
- дыня



150 мл

ШАГ 5 измельчи в блендере!

Измельчите все вместе до состояния пюре.
Можно добавить лед, лимонный сок и листочки мяты перед сервировкой