

ГРУШЕВО-КЛУБНИЧНЫЙ

сок 2 апельсинов
1 груша
100 гр. замороженной клубники
2 финика для сладости



СМУЗИ

myjam.ru



ОБЛЕПИХОВЫЙ

1 банан
4 абрикоса
150 гр. облепихи мороженной
250 мл воды
1-2 финика для сладости



ЧЕРНИЧНЫЙ

1 банан
50 гр. замороженной черники
200 мл «немолоко» овсяное лайт
или 1 ст. молока +
1 ст. л. овсяных хлопьев



МОРКОВНЫЙ

сок 1 апельсина
сок 1/4 лимона
1 ч.л. мёда
1 морковь натереть на мелкой
тёрке или измельчить в блендере
1 ч.л. натёртого имбиря
200 мл холодной воды
50 мл кипятка



ЗЕЛЁНЫЙ

1/2 авокадо
1/2 зеленого яблока
1/2 огурца
1/6 лимона
200 мл воды



ВИНОГРАДНЫЙ

100 гр. красного винограда
50 грамм вишни или смородины
несколько листиков мяты
2 финика
150 мл воды



ВИШНЁВЫЙ

1 замороженный банан
150 гр. свежей вишни
200 мл «немолоко» овсяное лайт
или 1 ст. молока +
1 ст. л. овсяных хлопьев
ванильный сахар



ШПИНАТНО-КЛУБНИЧНЫЙ

1 банан
70 гр. шпината
150 грамм клубники
200 мл воды

