

## ZELEN SMUTI

Več kot tri desetletja je že od tedaj, ko sem potovala po Južni Ameriki. Tam sem prvič okusila smutije (rekli so jim hugo, po špansko sok - jugo), ki si jih naročil kar na tržnici. Pokazal si sadje, ki naj ga dajo v blender, in po nekaj minutah si že okušal svoj smuti. Najboljši je bil iz papaje. Na srečo so sedaj smutiji postali nekaj vsakdanjega tudi pri nas. Še posebno zdravi so tisti, pripravljene iz zelenjave. Če zelen smuti popijemo vsako jutro, nam ta zdrava navada zagotavlja, da zlepa ne bomo več zboleli.

### Potrebujemo:

(za eno osebo)

- skodelico različnih zelenih listov (motovilec, špinača, ohrovt, zelje, peteršilj, koprive, radič, regrat itd.)
- banana
- limona
- ingver (neobvezno)
- voda ali rastlinsko mleko



### Postopek:

V blender ali mikser damo zelenje, banano, olupljeno bio limono, lahko pa tudi košček ingverja. Vse skupaj zalijemo z vodo, ki jo lahko deloma ali v celoti nadomestimo z rastlinskim mlekom. V tem primeru bo napitek bolj nasiten. Če želimo, da je smuti slajši, damo v mešalnik še dodatno banano.



Zmiksamo in nalijemo v skodelico ali kozarec. Okusen in zdrav napitek je pred nami.

Na zdravje!

Recept: Vilma Vrtačnik Merčun