***ZDROWY KREM CZEKOLADOWY***

0,5 banana

0,5 awokado

50 g daktyli

1 łyżka kakao

Banana obrać pokroić w mniejsze kawałki, wydrążyć awokado.

Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę.

***ZIELONE Smoothie***

100 g szpinaku

½ awokado

1 banan

¾ pomarańczy

sok z ½ cytryny

5/8 jabłka ze skórką

200 ml soku z pomarańczy

Owoce obrać, pokroić na kawałki, wrzucić do dzbanka i zblendować.

***ŻÓŁTE Smoothie***

1banan

0,5 awokado

1,5 pomarańczy

sok z 0,5 cytryny

3 połówki brzoskwiń w puszce + 50 ml syropu

1 jabł*k*o ze skórką

Owoce obrać, pokroić na kawałki, wrzucić do dzbanka i zblendować.

**PASTA ZE SŁONECZNIKA Z POMIDORAMI**

* 50 g pestek słonecznika łuskanych
* 50 ml soku pomidorowego lub passaty
* 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
* 1 łyżeczka cukru
* 1 łyżeczka soku z cytryny
* 0,5 łyżeczka soli
* 2 łyżki oleju ze słonecznika lub oliwy

Wszystkie składniki wkładam do miski i blenduję, aż masa stanie się gładka. W razie potrzeby doprawić do smaku.