

Жиросякигающий смуси

Вам понадобится

Зеленые яблоки	2 шт.
Корень имбиря	40 г
Лимон	40 г
Курага	8 шт.
Свежезаваренный зеленый чай	350 мл

Приготовление

1 Яблоки вымыть, очистить и разрезать на половинки. Удалить сердцевины с семенами. Мякоть нарезать толстыми дольками. Корень имбиря очистить и вымыть. Нарезать небольшими кубиками. Курагу залить 125 мл кипящей воды и оставить на 10 минут. Откинуть на дуршлаг. Зеленому чаю дать остывть и процедить его.

2 Все ингредиенты смуси поместить в чашу блендера и взбить до получения пюреобразной массы. Разлить по бокалам и сразу подавать на стол.