

# Multivitamínová jesenná bomba

23.11.2022 11:19

Zábava

Autor : [Alžbeta Bukovčanová, ZŠ s MŠ J. S. Neresnického, Dobrá Niva](#)

---



Multivitamínovú jesennú vitamínovú bombu môžete v tomto období piť na desiatu, olovrant, večeru alebo počas chrípky či nádchy. Toto smoothies Vám dodá vitamíny, minerály a všetky potrebné látky pre lepšie trávenie a aj imunitu.

Potrebuje: 3 ks jablká, 1 banán, polovicu pomaranča, 1 mandarínka, 2 - 3 deci vody, 1 PL limetková šťava.

Očistené jablká, banán, pomaranč a mandarínku potrhajte a nakrájajte na menšie časti a všetko vložte do mixéra. Prilejte vodu, limetkovú šťavu a rozmixujte na hladkú tekutinu. Do tohto smoothies nápoja môžete pridať aj kocky ľadu.

---

Hodnotenie článku

Autor článku





Alžbeta Bukovčanová

**Počet  
článkov**

127

**Priemerná  
čítanosť**

805.13

Spoluautor článku