**Masterchef OPB-**

**Smoothie z regratom**

V tem času regrat v solati že malo greni, je pa odličen in poln vitaminov v smoothiju, kjer ga sploh ne okusite.



Recept je zelo preprost.

**Sestavine:**

\* pest ali dve očiščenega regrata

\* dve jabolki

\* cimet po želji

\* tri decilitre vode

**Priprava:**

Regrat nasekljajte, jabolki narežite in očistite. Vse sestavine stresite v blender za nekaj minut. Smuti bo še boljši, če mu dodate banano.

Vesela bom kakšne fotografije na naslov elektronske pošte [katja.zatler@ponikva.si](mailto:katja.zatler@ponikva.si).