**🧘 Kategorija: Detoks**

**🥬 Recept: Zeleni smoothie (špinat, krastavac, limun)**

**Opis:**  
Ovaj lagani i osvježavajući smoothie pomaže u čišćenju organizma, poboljšava probavu i vraća energiju. Bogat je klorofilom, enzimima i antioksidansima.

**🧪 Sastojci:**

* 1 šaka svježeg špinata
* 1/2 oguljenog krastavca
* Sok od pola limuna
* 1 jabuka ili 1 banana (za slatkoću)
* 150–200 ml vode (ili kokosove vode)

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Operi i pripremi sve sastojke.
2. Stavi ih u blender i miksaj do glatke teksture.
3. Po potrebi dodaj još vode za željenu gustoću.
4. Pij odmah, dok su enzimi i vitamini najaktivniji.

**✅ Savjet za korištenje:**

Ovaj smoothie je idealan kao zamjena za doručak ili lagani međuobrok. Ako ga koristiš za detoksikaciju, izbjegavaj konzumaciju kave i teške hrane tijekom dana.