**❤️ Kategorija: Srce & krvotok**

**🫐 Recept: Smoothie od cikle i borovnica**

**Opis:**  
Cikla potiče stvaranje crvenih krvnih stanica i čisti krv, dok su borovnice bogate antioksidansima koji štite krvne žile. Ovaj smoothie je ukusan način za svakodnevnu kardiovaskularnu podršku.

**🧪 Sastojci:**

* 1 manja kuhana cikla (ili sirova, oguljena)
* 100 g borovnica (svježih ili smrznutih)
* 1 banana
* Sok od pola limuna
* 100 ml vode ili biljnog mlijeka

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Sve sastojke stavi u blender.
2. Miksaj do glatke i kremaste teksture.
3. Po potrebi dodaj još tekućine.
4. Posluži hladno i odmah konzumiraj.

**✅ Savjet za korištenje:**

Ovaj smoothie je odličan doručak ili međuobrok. Konzumiraj 2–3 puta tjedno za bolju cirkulaciju i energiju. Ako koristiš sirovu ciklu, koristi manju količinu i kombiniraj s limunom radi bolje apsorpcije.