Zeleni šejk za decu

težina: **lako**

za: **0** osoba

vreme pripreme: **15** min

Sastojci

Potrebno je:

- **2 šake**spanaca
- **2** narandže
- **1 veca**banana
- **1** jabuka
- **1/2**limuna
- **na vrh kašicice**mlevenog umbira

Priprema

Izmiksati narandže sa malo vode pa dodati spanac, saseckanu bananu i jabuku, sve izmiksati i dodati malo limunovog soka i umbira. Dodati vode po potrebi da prilagodite gustinu kakvu želite i sve izmiksati.

Savet

Evo naina da deca unesu malo spanaa, a da toga nisu svesni :) šejk se uopšte ne oseam na spana, jako je ukusan i zdrav. Najviše se osea na bananu, a zbog boje mogu pomisliti da je od kivija (možete takoe i to ubaciti ako želite), nije ni malo neprijatnog ukusa, dovoljno je sladak za jedan zdrav napitak bez šeera. :)