

Zielony koktajl



Składniki

jarmuż

1 szt. - ogórek zielony

szpinak

sok z cytryny

1 łyżka - miód

bazylia

kostka szt. - lód

1/2 szklanka - woda

Opis wykonania

Orzeźwiający koktajl ze szpinaku i zielonego ogórka z dodatkiem jarmużu, bazylii, miodu i soku z cytryny.

Szpinak umyj i pozbaw twardych gałązek, a następnie wrzuć do blendera.

Dodaj obranego i pozbawionego pestek ogórka oraz pozostałe składniki.

Zmiksuj na gładki koktajl i dopraw solą.