

Koktajl z pietruszki



Składniki

1 szt. - pietruszka –
korzeń
3 szt. - gałązki natki
pietruszki
1 szt. - duże jabłko
2 szt. - gruszki Williamsa
2 szklanka - wody
mineralnej
1 łyżka - soku z cytryny

Opis wykonania

Koktajl wyróżnia się delikatnym i słodkim smakiem, który zasmakuje każdemu.

Koktajl z pietruszki z łatwością zaspokoi pragnienie i skutecznie nawodni organizm. Jest to również znakomity sposób, aby pod osłoną delikatnej słodyczy przemyścić i zwiększyć ilość spożywanych warzyw.

Opis przygotowania

Pietruszkę obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Gotuj na parze lub w wodzie przez kilka minut. Korzeń musi lekko zmięknąć, aby łatwiej można było go zmiksować. Jabłko i gruszki pokrój na ósemki. Usuń gniazda nasienne. Gdy pietruszkę będzie można łatwo wbić widelec przełóż wszystkie składniki do pojemnika blendera i zmiksuj na gładko.

TIP

Jeśli posiadasz wyciskarkę wolnoobrotową nie musisz gotować pietruszki – możesz dodać ją surową.

Zamiast soku z cytryny do koktajlu możesz dodać całą pomarańczę lub połówkę grejpfruta.

Jeśli koktajl jest zbyt słodki możesz dodać do niego łydkę selera naciowego.