

Koktajl z ogórka i selera naciowego



Składniki

1 szt. - zielony ogórek (ok
10-12 cm)

1 szt. - duża łodyga selera
naciowego (z liśćmi)

1 garść - liści szpinaku

3-4 szt. - gałązki natki

pietruszki

1 szt. - mały banan

1 szt. - jabłko

1 łyżeczka - soku z cytryny

1 i 1/2 szklanka - wody

Opis wykonania

Zielony koktajl z przewagą warzyw może być i smaczny i słodki!

Zielone koktajle są pełne zdrowia, składników mineralnych oraz witamin, dlatego warto pić je codziennie.

Opis wykonania

Warzywa i jabłko dokładnie umyj i obierz. Na jabłku zostaw skórkę.

Wszystkie składniki przełóż do blendera i zmiksuj na gładko.

TIP

Jeśli chcesz dodać ogórka ze skórką, musisz ją najpierw sparzyć wrzątkiem.

Koktajl można dosłodzić łyżeczką miodu.

Aby koktajl był bardziej sycący, dodaj do niego siemię lniane, nasiona chia lub zarodki pszenne.