

Koktajle na bazie szpinaku



Składniki

Szpinak
ogórek
jabłko
awokado
szpinak
grejpfruit czerwony
jabłko
kiwi

Opis wykonania

Koktajle do pracy na drugie śniadanie na bazie szpinaku. Jeśli lubimy zielone koktajle, przepisy zazwyczaj są na bazie szpinaku. Oto kilka z nich.

Pierwsza wersja: garść szpinaku ogórek jabłko awokado owoce kroję na mniejsze kawałki, wszystko miksuję i rozcieńczam wodą dla ulubionej konsystencji druga wersja garść szpinaku obrany z błonek grejpfruit jabłko kiwi owoce kroję w mniejsze kawałki, wszystko miksuję, jeżeli grejpfruit nie był soczysty to rozcieńczam wodą.