

## Koktajl energetyczny



## Składniki

1 mango  
2 awokado  
4 gruszki  
8 pomarańczy na sok  
50 g imbiru  
100 g natki pietruszki  
200 ml wody brzozonej  
2 łyżki miodu  
100 g śliwek suszonych  
bez pestek

## Opis wykonania

Koktajl to mistrzowski pomysł na przekąskę lub II śniadanie. Gdy dodamy do niego mango, awokado, suszone śliwki i imbir podziela lepiej niż kawa!



Mango obieramy i kroimy w kostkę. Awokado przecinamy na pół i wybieramy łyżką miąższ z łupinki. Gruszkę obieramy, wydrążamy gniazda nasienne i kroimy w cząstki. Pomarańcze sparzamy wrzątkiem i wyciskamy sok. Imbir obieramy i zcieramy na tarce na drobnych oczkach. Natkę pietruszki myjemy i siekamy.



Wszystkie twarde składniki wraz ze śliwkami wkładamy do miksera i blendujemy przez 5 minut. Pod koniec miksowania, jak masa będzie puszysta dolewamy powoli miód, sok z pomarańczy i wodę brzozoną.



Podajemy zaraz po przygotowaniu. W razie potrzeby przechowujemy w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku, nie dłużej niż 2 godziny.