

Zielone soki



Składniki

Opis wykonania

Sok z jarmużu, awokado i kiwi

1/2 dojrzałego awokado

2 kiwi

1 szklanka liści jarmużu

1 szklanka wody

Sok ze szpinakiem, kiwi i awokado

1 szklanka liści szpinaku

1/2 dojrzałego awokado

2 kiwi

1 szklanka wody

Sok z natki pietruszki i bananem

1 pęczek natki pietruszki

banan

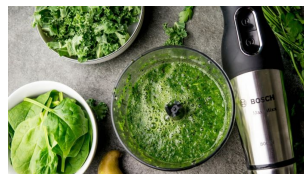
sok z 1/2 cytryny

1/2 szklanki wody

Zielone soki to bomba witaminowa. Jako bazę wykorzystaj ulubioną zieleninę. Do wyboru masz szpinak, jarmuż, natkę pietruszki, rukolę, a nawet liście pokrzywy. Do tego warzywa i owoce, które dostarczą słodyczy i sprawią, że smak zieleniny będzie łagodniejszy.



Sok z jarmużu, awokado i kiwi - owoce obierz ze skórki, podziel na mniejsze kawałki i wrzuć do pojemnika blendera. Jarmuż przelej wrzątkiem, a następnie zimną wodą. Odłóż na durszlak do odcedzenia. Usuń twarde nerwy z liści i dodaj do pojemnika blendera. Składniki zmiksuj w blenderze razem z wodą, aż do uzyskania gładkiej konsystencji napoju.



Sok ze szpinakiem, kiwi i awokado - liście szpinaku opłucz pod bieżącą wodą i dodaj do pojemnika blendera. Dodaj obrane i pokrojone na mniejsze części owoce. Wlej wodę i zmiksuj.



Sok z natką pietruszki i bananem - banana obierz ze skórki i podziel na mniejsze kawałki. Umieść w pojemniku blendera razem z natką pietruszki (wykorzystaj jedynie listki, bez łodyg). Składniki zmiksuj w blenderze razem z sokiem z cytryny i wodą, aż do uzyskania gładkiej konsystencji koktajlu. Ważne, aby w trakcie picia nie były wyczuwalne listki pietruszki.