



przepisy.pl

Zielony koktajl owocowo-warzywny



Składniki:

- jarmuż - 12 garść
- szpinak - 4 garść
- mały banan - 4 sztuki
- średnie jabłko - 4 sztuki
- mała gruszka - 3 sztuki
- cytryna - 2 sztuki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

 10 minut  4 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Owoce umyj, obierz i pokroj w drobne kawałki.
2. Umyty jarmuż i szpinak, połącz z owocami, dodaj odrobinę wody i blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji. Podawaj z listkami świeżej mięty.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl