Green smoothies na pogodę i nie pogodę kolorowo i zielono

Zielone Koktajle

Polecane na: **desery, napoje**

Warto wiedzieć:

5 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

- jarmuż - 3 garść
- ananas - 4 plaster
- gruszka - 1 szt.
- cytryna - 1/2 szt.
- marchew - 1 szt.
- kiwi - 1 szt.
- sok z pomarańczy - 2 szt.
- nasiona chia - 2 łyżka
- popping z amarantusa - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystko razem wrzucamy do blendera i miksujemy. Jeśli komuś jest za gęsty koktajl można dodać więcej soku z pomarańczy lub dodać wodę, to już wedle uznania i gustu. Nic tylko miksować i pić :) Smacznego od Elżbiety Pikiel