



## Jagodowy koktajl pełen żelaza

 Zielone Koktajle

Polecane na: [napoje](#)

### Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

### Składniki:

jagód (opcjonalnie borówek) - 0,5  
szklanka  
mały burak - 1 szt.  
gruszka - 1 szt.

woda - 1 szklanka  
pestki dyni (opcjonalnie) - -  
szczypta

### Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z naszej książki Zapraszamy ->  
[zielonekoktajle.pl/ksiazki](https://zielonekoktajle.pl/ksiazki)

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Obierz buraka oraz gruszkę. Jeśli masz słaby mikser lub blender, musisz pokroić je na mniejsze kawałki. Zmiksuj z jagodami do uzyskania jednolitej konsystencji, uzupełnij wodą i ponownie zmiksuj. Wybornie smakuje posypany prażonymi pestkami dyni.