Koktajl z pełnowartościowym białkiem z konopi i spiruliny

Zielone Koktajle

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- sproszkowane ziarna z konopi - 1 łyżeczka
- ogórek - 1 szt.
- natka pietruszki - 1 garść
- imbir - 1/2 łyżeczka
- spirulina - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Sproszkowane białko konopne składa się w 50% z łatwo przyswajalnego białka roślinnego, ponadto jest bogate w błonnik i witaminy z grupy B oraz witaminę E. Białko konopne zawiera również wszystkie 20 aminokwasy.
Spirulina jest bogata w białko, zawiera witaminy B1, B2, B6, żelazo, wapń, przeciwutleniacze oraz wszystkie niezbędne kwasy tłuszczowe. Wspomaga układ immunologiczny, pomaga w odchudzaniu oraz oczyszcza organizm z toksyn i metali ciężkich.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zmiksuj i uzupełnij wodą do uzyskania odpowiedniej konsystencji tak jak lubisz.