Koktajl ze spiruliną - bogactwo witamin i minerałów z dodatkiem jodu

Zielone Koktajle

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

banan - 1 szt.
jabłko - 1 szt.
gruszka - 1 szt.
zielenina np. szpinak, jarmuż, sałata - 1 garść
spirulina - 1 łyżeczka
woda - 1/2 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zmiksuj do uzyskania odpowiadającej Ci konsystencji, w razie potrzeby dolej więcej wody.