



## Mohito na patyku

 Zielone Koktajle

Polecane na: [desery](#)

### Warto wiedzieć:

 5 min

 6 porcji

### Składniki:

ogórek gruntowy - 6 szt.

cytryna - 0,5 szt.

mięta - - kilka listków

woda - 100 ml

nasiona chia (opcjonalnie) - 1 łyżeczka

miód (opcjonalnie) - 2 łyżeczka

### Dodatkowe info:

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

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Obierz ogórki, wyciśnij sok z cytryny. Zmiksuj całość z listkami mięty, wodą i opcjonalnie nasionami chia. W zależności od wielkości i mięsistości ogórków możesz dodać mniej wody. Skosztuj i ewentualnie dopraw miodem. Wlej do foremek na lody i zamroź przynajmniej na kilka godzin.