



## Pomarańczowa pokrzywa

 dorotaR

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

pomarańcze - 2 szt.

pokrzywa - 1 garść

banan - 1 szt.

siemię lniane - 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Pomarańcze myjemy, kroimy na połówki i wyciskamy z nich sok za pomocą wyciskarki. Siemię lniane mielimy w młynku do kawy.

Pokrzywę myjemy, układamy na sicie i przelewamy wrzątkiem. Banana obieramy, kroimy w kawałki. Wszystkie składniki miksujemy na gładki koktajl (można dodać jeszcze trochę wody jeśli mamy ochotę). Podajemy od razu.

Smacznego !