



Pomarańczowy jarmuż

 Zielone Koktajle

Polecane na: [napoje](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

Składniki:

czerwony grejpfrut - 1 szt.

pomarańcza - 1 szt.

jabłko - 1 szt.

liście jarmużu bez twardych łodyg -
1 garść

woda - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z naszej książki Zapraszamy ->
zielonekoktajle.pl/ksiazki

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wyciśnij sok z grejpfruta i pomarańczy, zmiksuj z obranym i pozbawionym gniazda nasiennego jabłkiem oraz umyтым jarmużem. Dodaj wodę, wymieszaj.