



Śliweczkowy zielony

 dorotaR

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

śliwki - 3/4 kg

szpinak - 150 g

siemię lniane - 4 łyżeczka

sok jabłkowy - 1 szklanka

woda - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Śliweczkowy zielony to pomysł na zdrowy, owocowy i przepyszny szejk, którym można zacząć dzień, którym można wzmocnić się w południe albo który może być witaminowym finiszem dnia.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Śliwki myjemy, pozbawiamy pestek, kroimy w połówki lub w mniejsze kawałki (jeśli mamy blender o słabej mocy lepiej mocniej rozdrobnić składniki), wrzucamy do kielicha blendera.

Szpinak płuczemy 3 krotnie w wodzie, osuszamy na ręczniku lub w wirówce do sałaty, dorzucamy do śliwek.

Siemię lniane mielimy w młynku do kawy, dodajemy do kielicha blendera.

Dodajemy również sok jabłkowy i wodę.

Miksujemy wszystko na gładki koktajl.