



Super zielona moc

 dorotaR

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

banan - 1 szt.

gruszka - 1 szt.

łodyga rabarbaru - 1 szt.

boćwina - 1 garść

datyle - 3 szt.

spirulina - 1 łyżeczka

woda - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banana obieramy, kroimy w kawałki. Rabarbar myjemy, kroimy w kawałki. Gruszkę obieramy, kroimy w kawałki. Liście myjemy dokładnie, osuszamy, lekko siekamy.

Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 5 minut. Odmierzamy porcję spiruliny.

Wszystkie składniki wrzucamy do kielicha blendera, dodajemy wodę i miksujemy na gładki koktajl.