



Szpinakowy koktajl z bananem, pomarańczą i młodym jęczmieniem

 definicjasmaku

Polecane na: [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

5 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

nieduży banan - 1 szt.

nieduża pomarańcza - 1 szt.

duża garść szpinaku - 1 szt.

sproszkowany młody jęczmień - 1 łyżeczka

mleko roślinne (dowolne) - 150 ml

Dodatkowe info:

Ten koktajl to prawdziwa bomba witaminowa. Świeży szpinak i młody jęczmień dostarczają naszemu organizmowi mnóstwo mikroelementów, a jęczmień dodatkowo poprawia trawienie. Przez długi czas nie mogłam się przekonać do owocowo-warzywnych koktajli, zawsze wybierałam te owocowe w obawie, że warzywa zepsują mi ten cudowny smak. Nic bardziej mylnego odpowiednio dobrane warzywa i ich proporcje nie zmieniają smaku koktajlu, a jedynie podwyższają jego atrakcyjność dla naszego organizmu :) Polecam :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banana i pomarańcza obieramy ze skórki i kroimy na mniejsze części. W blenderze umieszczamy kawałki owoców oraz pozostałe składniki i miksujemy.

KROK 2: Przelewamy do szklanek i podajemy od razu.