



Zdrowy koktajl na lato

 Zielone Koktajle

Polecane na: [napoje](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

Składniki:

zielone szparagi - 2 szt.

żółta papryka - 0,5 szt.

ogórek - 1 szt.

siemię lniane - 1 łyżka

woda - 0,5 szklanka

sól - - szczypta

pieprz - - szczypta

gałka muskatołowa - - szczypta

Dodatkowe info:

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

Sposób przygotowania:

KROK 1: Umyj warzywa, ze szparagów odłam końcówki. Zmiksuj składniki i dopraw.