





## Zielony koktajl imbirowy

 CommonBullet


Polecane na: [desery](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 2 porcje

### Składniki:

Banan dojrzały, mrożony, obrany ze skóry - 3 szt.

Siekany jarmuż - 2 filiżanka

Kiełki słonecznika - 1 garść

Płatki owsiane - 1/2 filiżanka

Mielony imbir - 1 łyżeczka

Cynamon - 1/2 łyżeczka

Goździki - 1/4 łyżeczka

Gałka muskatołowa - 1/4 łyżeczka

Trawa pszenicy (opcjonalnie) - 2 łyżeczka

Mleko roślinne (migdałowe, sojowe, kokosowe itp.) - 2 filiżanka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Wszystkie składniki umieść w mikserze i mieszaj, aż utworzy się jednorodna konsystencja. Następnie umieść w słoikach lub szklankach - wówczas koktajl jest gotowy do spożycia.