



Egzotyczny jarmuż

 Zielone Koktajle

Polecane na: [napoje](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

Składniki:

liście jarmużu - 1 garść
mango - 1 szt.

mleko kokosowe - 1 szklanka
kardamon - 2 szczypta

Dodatkowe info:

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

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mango pokrój wzdłuż przed pestką, natnij w szachownicę i odkrój, wydrąż środek. Zmiksuj z pozostałymi składnikami. Jeżeli masz słabszy blender lub mikser użyj liści jarmużu bez twardych łodyg.