




Grejfrutowo-szpinakowy koktajl

 fit_runner


Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

grejfrut - 1 szt.

szpinak - kilka garść

Dodatkowe info:

Energetyzujący koktajl, pełen witamin.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Szpinak umyć. Grejfruta umyć, przekroić na pół i wyjąć z niego miąższ. Wszystko razem zblendować. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty dodać wody.