# Gryczany SIRT koktajl

Zielone Koktajle

Polecane na: **napoje**

## Warto wiedzieć:

5 min

1 porcja

## Składniki:

- dwie garści szpinaku - 50 g
- kilka listków posiekanej pietruszki - 10 g
- łodyga selera naciowego - 45 g
- 2 łyżki kaszy gryczanej niepalonej - 30 g
- pół jabłka - 90 g
- 1 daktyl medjool (duży, świeży) - 25 g
- woda - 1 szklanka

## Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z ebooka SIRT KOKTAJLE z przepisami na koktajle z aktywatorami sirtuin https://zielonekoktajle.pl/sirtkoktajle. Sirtuiny to białka chroniące komórki w organizmie przed stanami zapalnymi, a w konsekwencji chorobami. Regulują one także metabolizm i pomagają w budowaniu tkanki mięśniowej oraz zmniejszeniu tkanki tłuszczowej.

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Namocz kaszę gryczaną, najlepiej na całą noc.
Umyj liście szpinaku, pietruszki i selera, zmiksuj z namoczoną kaszą, jabłkiem, daktylem i wodą.