Koktajl arbuz, mango, seler naciowy, chia

Barbara Strużyna

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min

łatwy

3 porcje

Składniki:

arbuz - 1/4 szt.
mango - 1 szt.
seler naciowy - łodygi - 2
chia - 2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Miąższ z arbuza bez pestek przekładamy do miksera, dokładamy obrane bez pestki mango i dwie łodygi selera naciowego. Miksujemy. Dodajemy nasiona chia tzw. szałwia hiszpańska, mieszamy i wkładamy na chwilę do lodówki.
Przelewamy do szklaneczek i pijemy.

Smacznego!!