Koktajl bogaty w witaminę C

Dorota Rozbicka

Polecane na: **lunchbox, napoje, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

20 min

4 porcje

Składniki:

- banan - 1 szt.
- jabłka - 2 szt.
- mrożona porzeczka - 1 garść
- mrożone jeżyny - 1 garść
- mrozony szpinak - 1/2 opakowanie
- syrop klonowy - 1 łyżka
- sok z cytryny - 2 łyżka
- siemię lniane złote - 1 łyżeczka
- mieszanki liofilizowanych i sproszkowanych truskawki, ananasa, maliny - 1 łyżka
- nasiona pokrzywy - 1/2 łyżeczka
- woda - butelka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jabłka obieramy, pozbawiamy ogryzka, kroimy w kawałki, wrzucamy do kielicha blendera. Następnie obieramy banana, dorzucamy do jabłek.
Potem dodajemy szpinak, syrop klonowy, sok cytrynowy, len, pokrzywę.
Dodajemy mrożone owoce. Zalewamy wszystko wodą – tyle by pokryła składniki.
Potem miksujemy na gładki koktajl. Ozdabiamy liowilizowanymi owocami.