




Koktajl mocno pietruszkowy

 dorotaR

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

jabłko - 1 szt.

miód - 1 łyżka

brokuła duża różyczka - 1 szt.

dynia plaster - 1 szt.

natka pietruszki - 1 pęczek

cytryna - 1/2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dynię oczyszczamy z pestek i obieramy ze skórki, myjemy i układamy w pojemniku parowara. Różyczkę brokuła myjemy i układamy w pojemniku parowara. Warzywa gotujemy na parze przez 10 min (aż staną się miękkie, ale brokuł nie straci koloru). Studzimy. Jabłko obieramy, usuwamy gniazda nasienne. Cytrynę obieramy ze skórki. Natkę pietruszki myjemy i osuszamy. Wszystkie składniki wrzucamy do dzbanka blendera, zalewamy szklanką wody mineralnej i miksujemy na gładki koktajl.