Koktajl na odporność

foodmania

Polecane na: napoje

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- kiwi - 3 szt.
- pomarańcza - 2 szt.
- jogurt naturalny - 180 g
- zielona herbata liściasta - 1 łyżka
- jagody goji - kilka

Dodatkowe info:

To solidna dawka, która pomoże zachować nam odporność, w tym przecież jeszcze kapryśnym pod względem pogody okresie :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zieloną herbatę zaparzyć w 150ml gorącej wody, następnie odcedzić napar od liści.

KROK 2: Wszystkie składniki dokładnie ze sobą zblendować.

KROK 3: Podawać z jagodami goji.