Koktajl na opalanie

Barbara Strużyna

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

10 min

2 porcje

Składniki:

- morele - 6 szt.
- pomarańcze - 2 szt.
- banan - 1 szt.
- marchew - 4 szt.
- natka z marchewki - - trochę
- olej słonecznikowy - 2 łyżka
- kurkuma - - szczypta
- woda / woda kokosowa / woda klonowa / sok z brzozy - - trochę

Dodatkowe info:

Koktajl jest półwytrawny, dzięki dużej zawartości beta-karotenu i witaminy E dba o naszą opaleniznę od środka. Może nam z powodzeniem zastąpić jedną porcję z pięciu warzyw i owoców. Jest gęsty (w zależności od tego ile dodamy wody} i sycący. Jeśli obawiamy się, że nasz mikser nie zmiksuje marchwi to możemy ją wcześniej podgotować w małej ilości wody i dodać do koktajlu z tą wodą.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa i owoce myjemy, obieramy, pozbawiamy pestek morele (ale nie obieramy skórki). Marchew kroimy w małe kawałki lub ścieramy na tarce.

KROK 2: Wrzucamy do miksera wraz z pozostałymi składnikami i miksujemy na największych obrotach.

Smacznego!