Koktajl owocowy dla niej i warzywny dla niego

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na:

Warto wiedzieć:

5 min

1 porcja

Składniki:

- napój roślinny migdałowy lub jogurt - 500 ml
- czarna porzeczka (np. mrożona) - 1/2 szklanka
- baobab - 1 łyżeczka
- szpinak - 1 garść
- guarana - 1 łyżeczka
- miód - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jogurt lub napój roślinny rozlewamy do dwóch naczyń. Do dajemy do jednego: czarną porzeczkę, miód i łyżeczkę baobabu oraz dosładzany jeśli potrzeba miodem. Miksujeujemy. Do drugiego naczynia dodajemy szpinak i guaranę oraz łyżeczkę miodu. Miksujeujemy. Rozlewany do szklanek. Gotowe.