Koktajl pełen antyoksydantów

Dorota Rozbicka

Polecane na: **lunchbox, napoje, przystawki i przekąski, śniadanie**

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

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

- jabłko - 1 szt.
- szpinak mrożony lub świeży - 1 garść
- aronia liofilizowana sproszkowana - 1 łyżeczka
- kurkuma - 2 szczypta
- stewia - 2 szczypta
- sok z powłowy cytryny - do smaku
- sok z kiszonego selera - 50 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Najpierw jabłko dokładnie myjemy, można też je obrać, wykroić ogryzek.
Następnie jabłko wrzucamy do kielicha blendera

KROK 2: Potem dodajemy aronię, stewię, kurkumę, sok z cytryny, sok z kiszonego selera.
Zaraz potem zalewamy szklanką zimnej wody.

KROK 3: Finalnie miksujemy wszystko na koktajl.
Podajemy od razu.