Koktajl wiśniowo ananasowy z ashwagandhą

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min

2 porcje

Składniki:

ashwagandha - 1 łyżeczka
woda - 1 szklanka
ananas - 1/2 szt.
wiśnie świeże lub mrożone - 250 g
miód - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jedną łyżeczkę ashwagandha (mielony korzeń żeń-szenia) zalej szklaną wrzącej wody. Przykryj talerzykiem i naparzaj ok 30 minut. Wiśnie i obranego ananasa przełóż do blendera, wlej szklankę naparu z żeń-szenia , dodaj miód i zmiksuj. Przelej do szklaneczek.