# Koktajl z jarmużu

PrzepisNaZdrowie

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

## Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 5 porcji

## Składniki:

- jarmuż - liście - 3 - 4
- cytryna - 1 szt.
- jabłko - 1 szt.
- kiwi - 1 szt.
- woda - 1 - 1 i 1/2 szklanka

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Liście jarmużu umyj i oderwij od łodyg.
Wyciśnij sok z cytryny.
Obierz kiwi.
Pokrój jabłko.
Wszystkie składniki wrzuć do blendera kielichowego, dodaj odpowiednią porcję wody i zmiksuj.

*KROK 2:* gotujwstylueko zachęca do przeczytania artykułu http://gotujwstylueko.pl/eko-kuchnia-1/kulinarne-abc/wiosenny-detoks-