Koktajl z solidną dawką żelaza

Zielone Koktajle

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min

2 porcje

Składniki:

- cytryna - 2 szt.
- nać pietruszki - 2 garść
- imbir starty - 1 łyżeczka
- woda - 1 szklanka

Dodatkowe info:

To przykład koktajlu, który jest prosty i smaczny, a przy tym bardzo bazowy i na jego podstawie możesz podrasować go dokładnie do swoich smaków i potrzeb. Koktajl pochodzi z naszego ebooka "Anty anemia, koktajle z żelazem" , który zawiera przepisy ze składnikami z naturalnie wysoką zawartością żelaza, łatwo przyswajaną przez organizm. Więcej o ebooku -> https://zielonekoktajle.pl/anemia

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wyciśnij sok z cytryny i zmiksuj z umytymi liśćmi pietruszki, imbirem oraz wodą do uzyskania jednolitej konsystencji. Idealny na czczo.