




Kolorowy koperek

 Zielone Koktajle

Polecane na: [napoje](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

Składniki:

świeży koperek - 1 garść
jabłko - 1 szt.
czerwony grejpfrut - 1 szt.

owoc granatu - 1/2 szt.
woda - 1/2 szklanka

Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z naszej książki Zapraszamy -> zielonekoktajle.pl/ksiazki

Sposób przygotowania:

KROK 1: Umyj koperek, obierz owoce, z jabłka usuń gniazdo nasienne, wyciśnij sok z grejpfruta. Pestki z granatu zmiksuj z pozostałymi składnikami. Możesz użyć zamiast soku całego grejpfruta z białymi błonkami - koktajl będzie bogatszy w pektyny i błonnik. W razie potrzeby daj wówczas więcej wody.