



Pokrzywowy koktajl

 Zielone Koktajle

Polecane na: [napoje](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

Składniki:

pokrzywa (młode liście) - 2 garść

sezam - 2 łyżka

jabłko - 2 szt.

woda - 1/2 szklanka

grejpfrut - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Umyte liście pokrzywy zmiksuj z obranymi jabłkami oraz obranym grejpfrutem. Dodaj sezam oraz wodę i zmiksuj ponownie do uzyskania jednolitej konsystencji. Podawaj posypany ziarnem sezamu.