Poranny detoks, czyli zielony, oczyszczający koktalj

wegeweda

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- świeży szpinak - 2 garść
- jarmuż - 2 garść
- łodygi selera naciowego - 2 szt.
- natka pietruszki - 1/2 pęk
- korzeń pietruszki (w opcji dla wyciskarek) - 1 szt.
- jabłka - 2 szt.
- banany - 2 szt.
- woda (w opcji dla blenderów) - trochę

Dodatkowe info:

* ja do swojego soku dodaję jeszcze łyżeczkę spiruliny i chlorelli, ale wtedy kolor nie jest już tak soczyście zielony

Przygotowanie warzyw i owoców w wersji do blenderów jest podobna. Zrezygnuj tylko z pietruszki, a do blendowanych warzyw i owoców dodaj trochę wody. Cudownego dnia!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Szpinak i jarmuż wrzuć do miski i przez chwilę mocz w zimnej wodzie.

KROK 2: Łodygi selera naciowego oraz natkę pietruszki umyj, posiekaj i dorzuć do szpinaku i jarmużu. Przepłucz wszystko pod bieżącą wodą.

KROK 3: Pietruszkę obierz ze skóry, pokrój w drobną kostkę i zostaw na desce. Jeśli masz pietruszkę z upraw organicznych, nie musisz jej obierać. Pod skórką kryje się najwięcej witamin

KROK 4: Jabłka umyj i, jak wyżej, obierz lub nie, pokrój w ćwiartki i wytnij gniazda nasienne.

KROK 5: Banany pozbaw skóry i na tym etapie możesz uruchamiać wyciskarkę

KROK 6: 6. Zamieszaj sok i pij na zdrowie!