




## Super koktajl warzywno owocowy ze stewią i chia

 Dorota Rozbicka

Polecane na: [lunchbox](#), [napoje](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 15 min

 2 porcje

### Składniki:

jabłko - 1 szt.  
pomidorki cherry - 3 szt.  
cytryna - 0,5 szt.  
chia - 1 łyżeczka

stewia w proszku - 1 łyżeczka  
woda mineralna - 1 szklanka  
kostki lodu - kilka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Jabłko pozbawiamy gniazda nasiennego, cytrynę obieramy ze skórki. Chia wsypujemy do wody i zostawiamy na 10 min aż napęcznieje.

**KROK 2:** Wszystkie składniki miksujemy na gładki koktajl. Jeśli macie blender z funkcją kruszenia lodu - kostki lodu zmiksujcie razem ze składnikami, jeśli nie, dodajcie do gotowego koktajlu.