





Wiosenne, zielone mleko

 Kinga Bajcar

Polecane na: [napoje](#)

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

Warto wiedzieć:

 120 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

Sproszkowany młody jęczmień Bio
- 2 łyżeczka

Wiórki kokosowe - 100 g

Cukier kokosowy Bio - 1 łyżka

Woda przegotowana - 4 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wiórki kokosowe zalewamy wodą i odstawiamy na 1,5 godziny.

Po tym czasie przez gazę lub drobne sito przecedzamy wiórki kokosowe.

Woda ma nam zostać - to jest baza do zielonego mleka.

Do odcedzonej wody dodajemy sproszkowany młody jęczmień i cukier kokosowy. Całość dokładnie mieszamy.

KROK 2: Przelewamy do wysokich szklanek i delektujemy się smakiem zdrowia :)
Smacznego :)