



## Zdrowy jarmuż

 Zielone Koktajle

Polecane na: [napoje](#)

### Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

### Składniki:

jarmuż - 2 garść  
grejpfrut - 1/2 szt.  
jabłko - 1 szt.

świeży korzeń imbiru - 1 plaster  
woda - 1 szklanka

### Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z naszej książki Zapraszamy ->  
[zielonekoktajle.pl/ksiazki](https://zielonekoktajle.pl/ksiazki)

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Umyj owoce i warzywa, zetrzyj imbir na tarce, dodaj wody i zmieszaj wszystko na jednolitą masę. Pij na zdrowie!