




Zielony kefir

 Tylko z Natury


Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

- kefir - 200 ml
- natka pietruszki - trochę
- banan - 1 szt.
- jabłko - 1 szt.
- kiwi - 1 szt.
- mięta - kilka listków

Sposób przygotowania:

KROK 1: Owoce myję. Banana i kiwi obieram ze skórki, kroję na kawałki. Z jabłka usuwam gniazda nasienne, kroję na mniejsze kawałki. Wszystkie owoce wrzucam do blendera. Pietruszkę i mięte myję dodaję do blendera.

Dodaję kefir i miksuję na gładki koktajl. Podaję od razu po przygotowaniu.