




Zielony koktajl

 Bożena1960

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 2 porcje

Składniki:

młode liście szpinaku - 2 garść
liście mięty - 1 garść
gruszka - 1 szt.
kiwi - 1 szt.

sok jabłkowy - 250 ml
woda niegazowana - 250 ml
miód - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Liście szpinaku, mięty opłukać i odsączyć na sicie. Gruszkę i kiwi obrać ze skóry, z gruszki usunąć gniazda nasienne, następnie owoce pokroić na mniejsze kawałki włożyć do kielicha blendera. Dodać liście szpinaku i mięty, połowę soku i wody całość miksować do powstania jednolitego koktajlu.

Następnie uzupełnić pozostałym sokiem i wodą dodać miód i ponownie krótko miksować, gotowe. Smacznego.