Zielony koktajl na bogato idealny na weekendowe rozpoczęcie dnia

Zielone Koktajle

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- brokuł różyczki - 1/2 szklanka
- mango pokrojone - 2 szklanka
- ananas pokrojony - 2 szklanka
- jarmuż - 2 szklanka
- lub sok z jarmużu mrożony - 4 kieliszek
- mrożony sok z trawy pszenicznej - 4 kieliszek
- banan - 2 szt.
- awokado - 1/2 szt.
- truskawki (mrożonych, a w sezonie świeżych) - 1 szklanka
- limonka lub cytryna sok - 1 szt.
- olej kokosowy - 2 łyżka
- woda - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Nie hodujesz trawy pszenicznej na parapecie ani nie posiadasz dostępu do wyciskarki?
Użyj mrożone soki wyciskane z trawy pszenicznej!
Ekologiczne, mrożone soki, szczególnie bogate w wartości odżywcze.
100% świeżości, czyste i surowe.
Dodajesz je do zielonego koktajlu, nawet bez rozmrażania i gotowe :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Porcja rodzinna
Zmiksuj, do mrożonego soku z trawy pszenicznej i jarmużu dodać odrobinę ciepłej (lecz NIE gorącej wody), dzięki czemu się rozpuścił, a całość koktajlu nabrała odpowiedniej konsystencji.