Zielony koktajl witaminowy z nasionami konopii

Nikita

Polecane na: **napoje, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

5 min

2 porcje

Składniki:

- pomarańcza eko - 1 szt.
- mango - 1/2 szt.
- szpinak młody - 1 garść
- pokrzywa - kilka listków
- mięta - kilka listków
- melisa cytrynowa - kilka listków
- nasiona konopii prażone - 2 łyżka
- woda - 300 ml

Dodatkowe info:

Nasiona konopi (siemię konopne) są nazywane super składnikiem diety ze względu na idealną proporcję kwasów omega-6 do omega-3 oraz zawartość 10 aminokwasów, co sprawia, że są doskonałym źródłem białka. Oprócz tego nasiona konopi to bogactwo witamin i składników mineralnych.
Źródło: poradnik zdrowie.pl

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotować wszystkie składniki. Szpinak, pokrzywę, miętę i melisę opłukać i osuszyć. Pomarańczę i mango umyć i pokroić na mniejsze kawałki.

KROK 2: Do blendera wrzucić nasiona konopii i zmielić je. dodać pozostałe składniki i zblendować koktajl na gładko. Wypić na zdrowie.