Zielony koktajl z avocado i mango

gotowaniepatki

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

avocado - 1/2 szt.
mango - 1/3 szt.
szpinak - 1 garść
siemie lniane - 1 łyżka
imbir - 1 cm

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mango obieram. Kroję na mniejsze kawałki. Avocado obieram i kroję na mniejsze kawałki. Do kubka blendera wlewam wodę mineralną nie gazowaną. Dodaję mango i avocado oraz szpinak. Na koniec dodaję plaster imbiru i 1 łyżkę siemienia lnianego mielonego. Całość dokładnie blenduję na jednolity koktajl. Piję od razu.