ZIELONY KOKTAJL Z BIAŁĄ CHIA

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **desery, napoje, śniadanie**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- awokado - 1 szt.
- banan - 1 szt.
- szpinak - 3 garść
- zielone jabłko - 1 szt.
- jarmuż sproszkowany - 1 łyżka
- łodygi selera naciowego - 2 szt.
- pomarańcza - 1 szt.
- woda mineralna - 1/3 szklanka
- biała chia - 1 łyżeczka
- pestki dyni - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Koktajl kremowy, sycący, z chrupkim elementem ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie warzywa i owoce zblendować wraz z wodą.

KROK 2: Gotowy koktajl posypać chia i pestkami dyni.