Zielony koktajl z gruszką

gotowaniepatki

Polecane na: **napoje, śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- gruszka - 1 szt.
- ziemna woda mieneralna - 150 ml
- ogórek zielony - 1/3 szt.
- natka pietruszki - 1/2 pęk
- szpiank - 1 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Szpinak myję. Ogórka zielonego obieram. Gruszkę myję i wycinam środek. Natkę pietruszki myję.

Do kubka blendera dodaję szpinak. Następnie dodaję gruszkę oraz obranego ogórka.

Następnie dodaję natkę pietruszki. Na sam koniec dodaję zimną wodę mineralną nie gazowaną.

Całość dokładnie blenduję na jednolity koktajl.