Zielony koktajl z sałatą

Barbara Strużyna

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

10 min

łatwy

2 porcje

Składniki:

- ananas świeży - 400 g
- cukinia świeża - 130 g
- sałata - 30 g
- ogórek - 55 g
- imbir świeży - 5 g
- sok z cytryny - 1/2 szt.
- syrop imbirowy (lub miód opcjonalnie) - 10-15 g
- chia - 1 łyżka
- olej lniany - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Owoce i warzywa myjemy, obieramy ananasa i imbir, wszystkie kroimy na kawałki, dolewamy olej. Miksujemy posypujemy chia i pijemy.

Smacznego!!