Zielony koktajl ze spiruliną

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- ananas - 1 plaster
- awokado - 1 szt.
- ogórek - 1 szt.
- limonka - 1 szt.
- spirulina - 1 łyżeczka
- kiwi - 1 szt.
- szklanka naparu z pokrzywy - 1 szklanka
- łodyga selera naciowego - 1 szt.

Dodatkowe info:

Do mojego koktajlu dodałam jeszcze banana.
Spirulina zawiera naturalny barwnik chlorofil, jest źródłem błonnika i białka roślinnego. Zaleca się picie 1 łyżeczki dziennie. Do mojego koktajlu dodałam naparu z oczyszczającej organizm pokrzywy.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ogórka, kiwi, awokado i ananasa pociąć w grubszą kostkę. Zblendować. Dodać wyciśnięty sok z łodygi selera. jeśli konsystencja jest za gęsta dodaj zimny napar z pokrzywy. Wciśnij sok z limonki. Do koktajlu dodaj łyżeczkę spiruliny i wymieszaj. Rozlej do szklaneczek.

KROK 2: Udekoruj natką selera