



## Zielony mus na bazie jogurtu WITALNOŚĆ

 CookTobi.pl

Polecane na: [śniadanie](#)

### Warto wiedzieć:

15 min

łatwy

1 porcja

### Składniki:

Orzech włoski - 1 garść

Banan - 1 szt.

Śliwka suszona - 3 szt.

Spirulina sproszkowana - 1,5 łyżka

Ostropest plamisty mielony - 2 łyżka

Owoc rokitnika - 1 łyżka

Owoc dzikiej róży - 1 łyżka

Trawa cytrynowa - źdźbło kilka

Sok z cytryny - 2 łyżeczka

Jogurt naturalny - 350 g

Skórka cytrynowa - kilkanaście łyżka

### Dodatkowe info:

Świeżą trawę cytrynową możemy zastąpić suszoną

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** 1/ Kroimy śliwki, trawę i orzechy na mniejsze części i razem z resztą produktów umieszczamy w pojemniku od blendera a następnie miksujemy do uzyskania jednolitego musu.

**KROK 2:** 2/ Przekładamy do miseczki i posypujemy skórą pomarańczową

**KROK 3:** 3/ Smacznego i życzę WITALNOŚCI