Zielony sirt koktajl z pokrzywą

Zielone Koktajle

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min

1 porcja

Składniki:

garść jarmużu - 50 g
garść pokrzywy - 20 g
2 ogórki gruntowe - 70 g
pół jabłka - 20 g
plaster korzenia imbiru - 3 g
sok z połowy cytryny -
woda - 0,5 szklanka

Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z ebooka SIRT KOKTAJLE z przepisami na koktajle z aktywatorami sirtuin https://zielonekoktajle.pl/sirtkoktajle. Sirtuiny to białka chroniące komórki w organizmie przed stanami zapalnymi, a w konsekwencji chorobami. Regulują one także metabolizm i pomagają w budowaniu tkanki mięśniowej oraz zmniejszeniu tkanki tłuszczowej.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Umyte liście jarmużu i pokrzywy zmiksuj z obranymi ogórkami i jabłkiem, dodając imbir, sok z cytryny i wodę. Pij bezpośrednio po sporządzeniu.