Zimowy koktajl bogaty w błonnik

Dorota Rozbicka

Polecane na: **lunchbox, napoje, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

mandarynki - 6 szt.
szpinak mrozony - 50 g
cynamon mielony - 0,5 łyżeczka
suplement z błonnikiem np Sproszkowana łupina nasienna babki jajowatej - 1 łyżeczka
woda - 1 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zaczynamy od umycia i obrania mandarynek.
Następnie owoce wrzucamy do kielicha blendera.
Potem do mandarynek dodajemy szpinak i wlewamy wodę.
Zaraz potem dodajemy błonnik i cynamon.
Wszystko miksujemy na koktajl.
Finalnie rozlewamy do szklanek.