

Koktajl "Zielony potworek"

SKŁADNIKI:

- 2 gruszki
- natka pietruszki
- 1/2 banana
- 1/2 łyżeczki siemienia lnianego
- 10 liści świeżego szpinaku
- 10 ml mleka migdałowego
- 10 ml wody niegazowanej
- Odrobina natki pietruszki do dekoracji

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Gruszki obieramy ze skóry, banana również.
2. Siemię lniane mielimy.
3. Natkę i liście szpinaku wrzucamy do blendera nie krojąc.
4. Dolewamy wodę i mleko migdałowe.
5. Wszystko razem blendujemy i wychodzi nam ten oto zielony pyszny letni i jakże zdrowy koktajl.

