

Koktajl z jarmużu

SKŁADNIKI:

- 2 garści jarmużu
- 2 garści szpinaku
- 2 łyżki miodu
- Pół puszki ananasów
- 2 kiwi

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Jarmuż i szpinak wkładamy do miski blendera.
2. Dodajemy ananas i kiwi.
3. Następnie dodajemy miodu.
4. Całość blendujemy.
5. Pijemy w dużych ilościach ☺

