Przepis na:

Oczyszczający koktajl

SKŁADNIKI:

- 4 kiwi
- 2 łodygi selera naciowego
- 2 łyżki miodu
- 1 szklanka wody
- listek mięty do dekoracji

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Obieramy kiwi i kroimy go na ćwiartki.
2. Dokładnie myjemy seler naciowy i kroimy na krótkie paski.
3. Przekładamy składniki do blendera.
4. Dodajemy miód.
5. Całość zalewamy wodą.
6. Możecie również podzielić składniki na pół i przygotować koktajl w 2 turach.
7. Przelewamy koktajl do wysokiej szklanki.
8. Dodajemy kostki lodu i listek mięty do dekoracji.

Tak przygotowany koktajl oczyści organizm oraz znacząco wspomoże odchudzanie! Może posłużyć jako drugie śniadanie lub pyszny podwieczorek! Dzięki bogactwu witamin i składników jest doskonałą i zdrową propozycją, która dodatkowo wesprze odporność!