

starter: cytrusowa pokrzywa :)



Autor: **DomowaPiwniczka**
Przepisów: **254** Ocena: **2213**

1-2 os. 15 min łatwe tanie



Składniki:

- Kiwi - 2 dojrzałe sztuki
- Pomarańcza - 1 szt (na sok, bez pestek)
- grapefruit - 1/2 szt
- sok z pokrzywy - 1/2 szklanki (ok. 120 ml)
- nasiona chia (opcjonalnie, dla konsystencji smoothie) - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

- 1 Cytrusy sparzam wrzątkiem, obieram, kroję na mniejsze kawałki i wrzucam do blendera. Zalewam sokiem z pokrzywy (skład min. 98 % pokrzywa, jak najbardziej naturalny, a w maju, zanim pokrzywy zaczną kwitnąć, mogą być 3 świeże sztuki).

Blenduję około minuty. Jeśli pije za 30-40 minut, nie od razu, dorzucam nasiona chia, już po blendowaniu, mieszam. Koktajl mocno gęstnieje.

Przyznam, że sama pokrzywa gębę wykrzywia, a w tej kompozycji nieziemsko smakuje :)

Twoje notatki do przepisu: