

Zielony koktajl



Autor: Iuw78

Przepisów: 38 Ocena: 299



1-2 os.



15 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Kefir naturalny, 150 g
- Kiwi, 1/2 szt.
- Jabłko, 1 szt.
- Otręby żytnie, 1 łyżeczka
- Siemię lniane, 1 łyżeczka
- Imbir świeży, kawałek ok. 1 cm
- Szpinak świeży, 1 garść
- Woda, ok. 100 g

Sposób przygotowania:

- 1 Jabłko i kiwi obieramy i kroimy na kawałki, imbir obieramy i kroimy. Do kefiru dodajemy kiwi i jabłko, dorzucamy szpinak i imbir, dosypujemy otręby i siemię. Wszystko razem miksujemy, dolewając wodę (ilość wody dobieramy do własnych preferencji odnośnie konsystencji). Koktajl jest orzeźwiający, polecam na jesienną chandrę :)

Twoje notatki do przepisu: