

Zielony koktajl z pietruszką, awokado i nutą imbiru

5–10 Min

Przygotowanie

1. Obierz jabłko i kiwi. Przekrój awokado na pół, usuń pestkę i wydrąż miąższ.
2. Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na gładkie smoothie.
3. Rozlej smoothie do szklanek i udekoruj selerem.

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

1 szt	Jabłko
1 szt	Kiwi
1 szt	Dojrzałe awokado
1 łyżka	Oliwa z oliwek
50 g	Szpinak sałatkowy typu "baby"
150 g	Seler naciowy
600 ml	Napar z zielonej herbaty
2 łyżki	Sok z cytryny
1 łyżka	Świeża natka pietruszki, posiekana
1 łyżeczka	Imbir mielony