

Dobry zdrowy koktajl ogórkowo-jarmużowy



HALINA17



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ogórki świeże	0,6 kg
jarmuż	3 liście
jogurt grecki	0,5 litra
szczaw	5 liści
lubczyk świeży	2 liście
natka pietruszki	2 liście
sok z limonki	2 łyżki
sól morska	4 szczypty
pieprz biały Prymat	4 szczypty
młoda pokrzywa	8 liści

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ogórki obrać , pokroić na mniejsze kawałki. Liście jarmużu obrać z łykowatych nerwów. Włożyć ogórki do wysokiego pojemnika , liście jarmużu , posiekane liście szczawiu , lubczyku , pokrzywy, natki pietruszki. Zmiksować , dodać jogurt naturalny , sól , pieprz , sok z limonki i ponownie zmiksować . Rozlać do szklanek.