

## Drugie śniadanie: Koktajl WYSZCZUPLAJĄCY z jeżynami, śliwkami i gruszką



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>jeżyny</b>	123 g (ok. 4/5 szklanki)
<b>śliwki</b>	78 g
<b>gruszka</b>	216 g (ok. 4/5 sztuki)
<b>jabłko</b>	382 g (ok. 1 i 1/2 szt.)
<b>spirulina</b>	17 g (3 i 1/2 łyżeczki)
<b>woda</b>	211 ml (ok. 4/5 szklanki)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Owoce umyj, obierz i pokrój.
2. Wszystkie składniki wrzuć do blendera i zmiksuj na gładką konsystencję.