

## Koktajl szpinakowo-pomarańczowy



### PATUNIA87



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>szpinak</b>	1 garść
<b>pomarańcza</b>	1/2 szt
<b>imbir</b>	2 plastery
<b>miód</b>	1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umyty, świeży szpinak wkładam do blendera.

Następnie obroną gruszkę kroję na kawałki i wkładam do blendera.

Selera myję i kroję na mniejsze części dodaję do blendera.

Dwa plastry imbiru drobno siekam dodaję do pozostałych składników.

Na sam koniec wyciskam sok z połowy cytryny. Można dodać do składników ok 50 ml wody.  
Blenduję na koktajl bez gtupek