

Koktajl z jarmużem i pomarańczami



PATUNIA87



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

jarmuż	1 garść
jabłka	1 szt
pomarańcza	1 szt
woda	150 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jarmuż dokładnie myję. Pomarańcze obieram i dzielę na mniejsze kawałki. Jabłko dokładnie myję i kroję na mniejsze części. Nie obieram ze skórki.

Do blendera wlewam wodę a następnie dodaję owoce i jarmuż. Blenduję na gładki koktajl. Piję od razu. Idealny na śniadanie lub drugie śniadanie.

Smacznego i na zdrowie.