

Koktajl z jarmużem



OLA1984



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki:

jarmuż	100 gramów
banan	1 sztuka
jabłko	1 sztuka
mandarynka	1 sztuka
woda mineralna	250 mililitrów
jogurt grecki	2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jabłko obrać ze skórki i pozbawić gniazd nasiennych. Wrzucić do blendera. Dodać banana, jarmuż, sok wyciśnięty z mandarynki, wodę oraz jogurt. Wszystkie składniki dokładnie zmiksować. Koktajl pić zaraz po przygotowaniu lub po wcześniejszym schłodzeniu.