

Koktajl szpinak-jabłko



NIEPIEP.RZ.PL



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

szpinak świeży	2 garście
jabłka	2 sztuki
woda	1,5 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jabłka obieramy, pozbawiamy gniazd nasiennych, kroimy na mniejsze części. Rozdrabniamy za pomocą blendera, ze szpinakiem i wodą.

Powstały, gotowy koktajl, przelewamy do szklanek. Podajemy od razu po przygotowaniu.