

ANIA STARMACH

Zdrowy zielony koktajl z awokado

Co kupić?

- 0.25 świeżego ananasa
- 200ml wody kokosowej (możesz ją zastąpić wodą, mlekiem lub mlekiem roślinnym)
- 1 awokado
- 1 garść szpinaku
- 1 garść jarmużu
- 2 kawałki selera naciowego
- 1 banan

Jak przygotować?

1. Wszystkie owoce obierz, pokrój i wraz z wodą zmiksuj na gładki koktajl.