

KOKTAJL Z BANANÓW I SZPINAKU

Składniki:

- 2 banany dojrzałe
- 1-2 jabłka, 2 kiwi
- 100g świeżego szpinaku
- 2 szklanki wody mineralnej
- 4 łyżki soku z cytryny
- 1 płaska łyżeczka bazylii
- 1/2 łyżeczki płaskiej mielonego kardamonu

Sposób przygotowania:

1. Owoce i szpinak pokroić na mniejsze kawałki.
2. Dodaj wodę mineralną.
3. Wszystkie składniki zblenduj na jednolity koktajl przed podaniem.