

Zielone koktajle – 3 przepisy na wiosenne koktajle owocowo-warzywne by M. Gembacka

1. Koktajl ze szpinaku i gruszek

- 1 szklanka posiekanego szpinaku,
- 2-3 gruszki (pokrojone w kawałki, ewentualnie obrane),
- 1 banan (pokrojony),
- szczypta cynamonu i kardamonu,
- mleko migdałowe.

Wszystkie składniki zmiksować na gładki koktajl. Gęstość regulować dodając odpowiednią ilość mleka migdałowego.

2. Koktajl z pokrzywy

- 1 szklanka posiekanej młodej pokrzywy,
- 2-3 słodkie jabłka (pokrojone w kawałki),
- 1 dojrzałe awokado (obrane i pokrojone),
- sok z 1 soczystej, dużej cytryny,
- woda.

Wszystkie składniki zmiksować na gładki koktajl. Gęstość regulować dodając odpowiednią ilość wody.



3. Zielony koktajl z dodatkiem truskawek i brzoskwiń

- 1 szklanka posiekanego jarmużu,
- 1/2 szklanki posiekanej salaty rzymskiej,
- 1/4 szklanki posiekanej natki pietruszki,
- 1/4 szklanki kiełków słonecznika,
- 1 szklanka truskawek,
- 2 szklanki pokrojonych brzoskwiń,
- 2 szklanki mleka migdałowego.

Wszystkie składniki zmiksować na gładko.