Koktajl owocowy z jarmużem (bez mleka, soi)

Jesienią często spada nam odporność. Warto więc się wzmocnić dużą ilością warzyw i owoców. Przygotowaliśmy dla Was propozycję – koktajl owocowy z jarmużem, który jest smaczny i dostarczy nam potrzebnych witamin (m.in. witaminy C i beta-karotenu), a także potasu, wapnia, magnezu i żelaza. Warto wypić taki koktajl na śniadanie, gdyż doda energii i dzięki zawartości witamin i minerałów pobudzi „zaspany" organizm do działania. Oczywiście można go wypić o każdej porze dnia, nawet na kolację, gdyż składników odżywczych nigdy za mało. Niektórzy mogą się krzywić na myśl o tym, że do koktajlu owocowego dodajemy jarmuż i pietruszkę, jednak pozostałe składniki dają smak tak pyszny, że nawet osoby nie będące zwolennikami zieleniny będą pozytywnie zaskoczone smakiem. Z resztą obecność tych składników po zblendowaniu nie jest tak oczywista. Przecież nie trzeba wszystkich informować, co się znajduje w środku. Spróbujcie!

Składniki:

- 3 średnie jabłka
- 1 duży banan
- 7 średnich liści jarmużu (może być mniej lub więcej, według uznania)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 150 ml wody

Przygotowanie koktajlu owocowego z jarmużem:

Wszystkie składniki pokroić i zblendować. Wody można dodać mniej, w zależności od mocy blendera. Najlepiej wypić zaraz po przygotowaniu.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na koktajle i napoje:

- Koktajl z płatków owsianych i chia
- Koktajl jaglany
- Napój kokosowy

Koktajl owocowy z jarmużem

Jarmuż