

Zielony koktajl

Składniki

na 1 porcję

2 pomarańcze

1 gałązka jarmużu

1 małe jabłko

Wykonanie

1. Wyciśnięty sok z pomarańczy, gałązkę jarmużu oraz pokrojone na kawałki jabłko umieścić w misce.
2. Wszystkie składniki dokładnie zmiksować.
3. Spożywać od razu.

Wykonanie (Thermomix)

1. Wyciśnięty sok z pomarańczy, gałązkę jarmużu oraz pokrojone na kawałki jabłko umieścić w misce.
2. Wszystkie składniki dokładnie zmiksować (obr.10, 1 min.).
3. Spożywać od razu.