

# Zielony koktajl



Autor: **maciejmozejko**  
Przepisów: 117 Ocena: 5729



3-4 os.



15 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- Mango 1 szt.
- Woda 300ml
- Imbir 2cm
- Chilli 3-4 cm
- Szpinak 250g
- Sól
- Krukuma

## Sposób przygotowania:

- 1 Serdecznie zapraszam do zobaczenia filmu, w którym pokazuję jak przygotować koktajl.
- 2 Mano i imbir należy obrać i pokroić. Chili również kroimy dość drobno. Jeśli nie jest bardzo pikantne sugeruję, aby zostawić pestki. Wszystko wrzucamy do blendera i zalewamy wodą. Mielimy przez chwilę. Kiedy dostatecznie się rozdrobni dodajemy szpinak, szczyptę soli i szczyptę kurkumy. Blendujemy na gładki koktajl.

Życzę smacznego!

## Twoje notatki do przepisu: