

5 KROKÓW DO ZROBIENIA ZIELONEGO KOKTAJLU

1
krok

wybierz bazę



woda



mleko roślinne



sok owocowy



woda kokosowa

2
krok

zielone warzywa



szpinak



burak naciowy



sałata



sałata rzymska



jarmuż



mniszek lekarski



rukiew



pak choi



brokuł



natka pietruszki

3
krok

ulubione owoce



banan



jabłko



ananas



pomarańcza



mango



gruszka



maliny



jagody



awokado



truskawka



papaya



kiwi

4
krok

opcjonalnie dodatek



spirulina lub młody jęczmień



nasiona chia



kurkuma



siemię lniane

5
krok

i ...zmiksuj składniki



+



+



+



+



=

