

Mieszanka jarmużu i szpinaku

Turbo doładowanie

🍴 Ilość porcji: 2

🕒 Czas przygotowania: 10

Składniki

- 30g płatków zbożowych
- 1 garść liści szpinaku
- 1 garść młodego jarmużu
- 1 kiwi, obrane i przekrojone na pół
- 5g świeżego imbiru
- schłodzona woda z kokosa



Wykonanie:

Włożyć wszystkie składniki do bidonu Blend-Active, dolać około 300 ml wody kokosowej. Blendować do połączenia składników.

Przeleć do miski i posypać świeżymi i suszonymi owocami, orzechami i nasionami.