

Hibiskusowo-malinowe orzeźwienie

Czy wiesz, że kwiat hibiskusa ma właściwości prozdrowotne, które znane są od lat na całym świecie. Spróbuj orzeźwiającego smoothie z malinami i miętą.

🍴 Ilość porcji: 2

🕒 Czas przygotowania: 5

Składniki

- 1 łyżka suszonych kwiatów hibiskusa
- 200 ml wrzącej wody
- 80g mrożonych malin
- 5 daktyli
- 1 garść liści mięty
- 200ml soku jabłkowego



Wykonanie:

Zalej płatki hibiskusa wrzącą wodą i odstaw na 5 minut.
Przelej do butelki Blend-Active razem z połową zamoczonych kwiatów.
Dodaj maliny, daktyle, liście mięty i schłodzony sok jabłkowy.
Blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.