

# Zielony koktajl z awokado i pomarańczą

*Koktajle można przyrządzać na różne sposoby. Dzisiaj proponuję pełen zdrowych tłuszczów pochodzących z awokado i siemienia lnianego, witaminy C z pomarańczy i dobrodziejstw z zielonych liści. Polecam! ☐*



Polecam również inną wersję zielonego koktajlu [tutaj](#), proteinowy [koktajl malinowy z komosą ryżową](#) oraz bogaty w witaminę C [koktajl z czarnej porzeczki](#).

**Składniki:**

- 1 dojrzałe awokado
- 2 dojrzałe pomarańcze
- 1 łodyga selera naciowego
- kilka gałązek świeżej natki pietruszki
- garstka świeżego umytego szpinaku
- 2 daktyle (lub więcej według uznania)
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego (lub konopi siewnych lub nasion chia)
- mleko roślinne (według uznania)

### **Wykonanie:**

Obrane awokado i pomarańcze wrzucamy do blendera. Dodajemy pozostałe składniki i miksujemy aż daktyle dobrze się rozdrobnią. Na zdrowie ☐

Smacznego!