

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!

- **Spodobał Ci się przepis? To bardzo się cieszę ☺ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki temu będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**

Dziękuję i pozdrawiam! ☺