

# Zielony koktajl z imbirem

*O tym, że zielone koktajle są zdrowe na pewno już słyszeliście. Kluczowym składnikiem w nich są oczywiście zielone liście: jarmuż, szpinak, bok choy, natka pietruszki czy liście selera. Do tego ulubiony owoc, woda i koniecznie kawałek imbiru i kurkumy dla podniesienia naszej odporności. Wtedy jesień nie będzie nam straszna ☐ Polecam!*



## **Składniki:**

- 2 garście świeżego jarmużu (lub szpinaku, może być

mrożony)

- 1 duża pomarańcza
- 1 duże jabłko
- sok z połowy cytryny
- korzeń imbiru o długości około 3-4 cm
- 1/4 łyżeczki kurkumy
- pieprz czarny mielony
- zimna woda lub kostki lodu (latem ☐ ) – według uznania

### **Wykonanie:**

Obraną pomarańczę wrzucamy do blendera, dodajemy umyty jarmuż, obrane jabłko i imbir, sok z cytryny, kurkumę i pieprz. Całość miksujemy dolewając wodę i uzyskując preferowaną konsystencję.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☐  
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki  
Tobie 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! ☐**