

Jemný zelený koktejl

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: Ravena



Suroviny

Porce: 2

- avokádo 1 ks
- polníček 3 hrst
- listového salátu 1 hrst
- hrušku 1 ks
- malý banán 1 ks
- lístky máty 3 ks
- zeleného ječmene 1 lžička
- šťávu ze čtvrtky citronu 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: USA

Počet porcí: 2

Postup:

Omyjte (oloupejte) a nakrájejte nadrobno jedno avokádo, tři hrsti polníčku, hrst listového salátu, jednu hrušku, jeden malý banán, tři lístky máty, přidejte lžičku zeleného ječmene a šťávu ze čtvrtky citronu. Zalijte vodou a mixujte na nejvyšší stupeň tři minuty.