

Zelená mina

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 1

- Mléko 25 dl
- Med 1 lžička
- Špenát 125 g
- Citrónová šťáva 2 dl

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Špenát dobře omyjeme a necháme okapat.

Suchý špenát pokrájíme na menší kousky a vložíme do mixéru. Ke špenátu přidáme med, citronovou šťávu, mléko, dobře rozmixujeme.

Zelenou minu nalijeme do "balonové" sklenice a podáváme.