

Zelená mina

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- špenát 125 g
- mléko 25 cl
- citronová šťáva 2 cl
- med 1 lžička

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

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.