

Napój z bananów, szpinaku, orzechów nerkowca, mielonej kawy i mięty

Składniki:

- 1 banan
- miseczka szpinaku
- 3 łyżki orzechów nerkowca
- 1 łyżeczka mielonej kawy
- 6-8 listków mięty
- woda

Wykonanie:

Banana obierz, pokrój na mniejsze części i wrzuc do blendera kielichowego. Dodaj na pojemnika przesiekany szpinak oraz rozłupane w morderzu orzechy nerkowca.

Zaczynj wszystko miksować na gładki koktajl, dolewając stopniowo wodę wedle własnego gusty. Po uzyskaniu odpowiedniej konsystencji, dodaj kawę oraz posiekane drobno listki mięty i wymieszaj dokładnie wszystko.

Napój możesz spożyć od razu lub odstaw do lodówki aby smaki zintensyfikowały się. Przed samym podaniem, przemieszaj łyżką napój.