

Smoothie z ogórka i mango, szpinaku z sokiem z limonki

Składniki:

- 1 średni ogórek
- 1/2 mango
- miseczka szpinaku
- sok z 1 limonki
- 50-80ml mleczka kokosowego
- woda

Wykonanie:

Ogórka obierz, przekrój wzdłuż na pół i za pomocą łyżeczki wydrąż pestki. Twardą część ogórka pokrój na drobną kostkę. Mango obierz, a miąższ pokrój w kostkę. Szpinak przesiekaj z grubsza.

Przełóż przygotowane składniki do blendera kielichowego, wciśnij sok z limonki oraz połowę mleczka kokosowego i zacznij miksować. Dolewaj stopniowo trochę wody, aby rozrzedzić napój. Jeśli kokos jest zbyt mało wyczuwalny, dodaj pozostałą jego część.

Gdy smoothie jest zbyt gęste, dolej ponownie odrobinę wody i miksuj do uzyskania zadowalającej konsystencji. Gotowy koktajl przelej do wysokiej szklanej i podawaj razem z szeroką słomką.