



Koktajl jarmużowy

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [bialagwiazda1906](#), dnia 11 Marca 2017r. o 14:36

Tagi: [Koktajl jarmużowy](#)

Rodzaj dania: [koktajle bezalkoholowe](#)

Rodzaj kuchni: [wegetariańska](#)

Rodzaj mięsa:

Składniki przepisu

| Nazwa | Ilość | Miara | Kategoria produktu |
|------------------|-------|-------|--------------------|
| Jarmuż | 100 | g | warzywa |
| gruszka | 1 | szt. | owoce |
| banan | 1 | szt. | owoce |
| sok pomarańczowy | 0,5 | l | alkohole i napoje |

Opis

Jarmuż umyć i wyciąć twarde elementy z liści.

Gruszkę i banana obrać i pokroić.

Wszystko wrzucić do blendera, wlać sok pomarańczowy i miksować do uzyskania jednolitej konsystencji.

Najlepiej smakuje schłodzony.

Dla ilu osób: 2

Danie dietetyczne: tak

Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania

Czas przygotowywania: 0godz. 0min.

Cana:

Liczba kalorii: