



Koktajl ze szpinakiem, pietruszką i owocami (FIT)

Koktajl ze szpinakiem, pietruszką i owocami to idealny sposób na jedną z pięciu zalecanych porcji warzyw i owoców – solidna porcja zdrowia w jednej szklance. W tym przepisie z bananem i jabłkiem, ale robię różnie, bo kombinować można dowolnie – Ty też się nie ograniczaj. Oczywiście, jeśli weźmiesz granat, czy inny barwiący owoc to tak zielonego koloru nie uzyskasz, ale to nie o kolor chodzi, a o witaminową bombę, która jest efektem łączenia kilku składników. Taki koktajl ze szpinakiem pietruszką i owocami to świetny sposób na drugie śniadanie – zarówno w domu, jak i w drodze, wystarczy przelać do butelki i zabrać do szkoły, pracy lub w podróż. Przygotowanie to tylko chwila moment, zdążysz, nawet jeśli się rano spieszysz ☐ ale możesz też przygotować sobie na podwieczorek lub w ramach lekkiej kolacji.

A tak na koniec jeszcze dodam, że gdy ja robiłam zdjęcia, Zuzia już obok swoją porcję piła (Wiki w tym czasie spała). I tak mi się nagle przyjemnie na serduchu zrobiło... Dziecko to moje cudowne i mądre powiedziało “mmm Mamuniu sądzę, że ten koktajl jest przepyszny, ale Ty o nas dbasz, Kocham Cię”. Moja mała, Kochana Dziewczyneczka ♥



PRZEPIS NA KOKTAJL ZE SZPINAKIEM, PIETRUSZKĄ I OWOCAMI

Składniki:

2 garście szpinaku

1,5 dojrzałego banana (lub 2 całe, ja nie miałam)

1 duże, słodkie jabłko

1 pęczek natki pietruszki

1 szkl. mleka (użyłam sojowego, ale każde się nadaje)

1 łyżka soku z cytryny

Sposób przygotowania:

Szpinak i natkę pietruszki dokładnie opłucz pod bieżącą wodą, jabłko umyj i pozbaw gniazd nasiennych- i tu, jeśli masz mocny sprzęt do koktajlu możesz je zostawić ze skórką. Ja ze skórki obrałam, bo mój blender już dogorywa i wcale dobrze nie miksuje, więc pływałyby mi w koktajlu posiekana skórka. Banany obierz ze skórki.

Do kielicha blendera (lub wysokiego pojemnika, jeśli posługujesz się blenderem ręcznym) wrzuć szpinak, natkę pietruszki (najlepiej bez gałązek, one też mają smak i aromat, ale gorzej się blendują), kawałki jabłka i bananów. Zalej całość mlekiem i dodaj sok z cytryny (zatrzyma piękny kolor i podkreśli smak), i blenduj do uzyskania pożądanej, płynnej konsystencji. W razie potrzeby (gdyby koktajl wyszedł za gęsty) dolej więcej mleka.

Koktajl ze szpinakiem, pietruszką i owocami to tylko jeden z moich przepisów na zdrowie ze szklanki.

Sprawdź też inne:

[Koktajl witaminowy z jarmużem i gruszką \(fit\)](#)

[Koktajl dietetyczny](#)

[Koktajl: pomarańcza, jabłko, banan, marchewka](#)

[Koktajl warzywny ze szpinakiem, pomidorem i pekiną](#)

[Koktajl z roszponką, kiełkami, arbuzem i młodym jęczmieniem](#)

[Koktajl z jeżyn, jagód i porzeczek](#)

[Koktajl truskawkowo-miętowy z jogurtem naturalnym](#)

[Koktajl "moc witamin" z granatem](#)