

Zelená vitamínová bomba



Obtížnost:     

Čas přípravy: 8min , Čas vaření: 0min

Celkový čas: 8min , Porce: 1

0 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/zelenavitaminovabomba>

Příprava

Avokádo rozpůlíme, vyjmeme pecku a dužinu vydlabeme. Okurku omyjeme, oloupeme a nakrájíme na větší kusy. Bylinky omyjeme. Všechny ingredience vložíme do mixéru a rozmixujeme. Přelijeme do sklenice a podáváme. Koktejl je lepší, pokud jsou všechny ingredience předem vychlazené.



Tip k receptu

Zelenou vitamínovou bombu můžeme podávat buď samotnou jako lehkou svačinku, nebo s libovolným pečivem jako superzdravou snídani. Je to ideální recept na zimní období: avokádo i okurka jsou volně k sehnání, petrželka rovněž a řeřichu vypěstujeme za pár dní doma na parapetu. Kdo chce, může si koktejl naředit několika lžícemi libovolného mléka.

Ingredience

- ✓ 1 menší salátová okurka
- ✓ 1 avokádo
- ✓ 1 hrst řeřichy
- ✓ 1 lžíce petrželové nati

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Nápoje a koktejly