

KOKTAJL CYTRUSOWY Z IMBIREEM

Notatka:

*Cytrusy są cennym źródłem witaminy C,
zaś imbir doskonale rozgrzewa i przyspiesza przemianę materii.*

Składniki:

- ✓ 1 cytryna,
- ✓ 2 pomarańcze,
- ✓ 1 banan,
- ✓ 1 łyżeczka kardamonu,
- ✓ 1 łyżeczka imbiru,
- ✓ 2 łyżeczki miodu.

Sposób przygotowania:

Obierz cytrynę, banana i pomarańcze, włóż pokrojone do pojemnika.
Dodaj przyprawy i miód. Wlej pół litry wody i dokładnie zmiksuj.
Taki koktajl idealnie sprawdzi się jako drugie śniadanie.



Tekst źródłowy i zdjęcia:

<https://myfitness.gazeta.pl/myfitness/56,166897,22985275,koktajl-na-drugie-sniadanie-7-koktajli-na-kazdy-dzien-tygodnia.html>

Posumowanie lekcji: <https://epodreczniki.pl/a/wlasciwe-odzywianie-warunkiem-zdrowia/DRQdiNjWP>

Polecenie:

Proszę o przyrządzenie koktajlu wg przepisu i przesłanie zdjęcia na mój służbowy adres. Wszystkiego smacznego!

Bogusława Strzyż