

## Szpinak

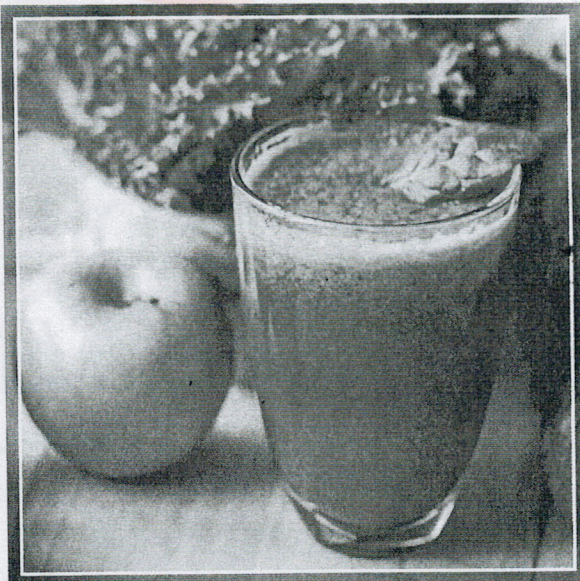


## Składniki:

- 2 pomarańcze
- 1 banan
- 2 garście szpinaku
- 1 szklanka wody

Obrać banana, do blendera wlać wodę i umieścić wszystkie pozostałe składniki. Miksować, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.

## Jarmuż



## Składniki:

- Szklanka liści jarmużu
- 3 jabłka lub 1 szklanka soku jabłkowego
- 1 banan

Obrać banana, dodać jabłka pokrojone na kawałki i jarmuż. Całość zmiksować.

## Awokado

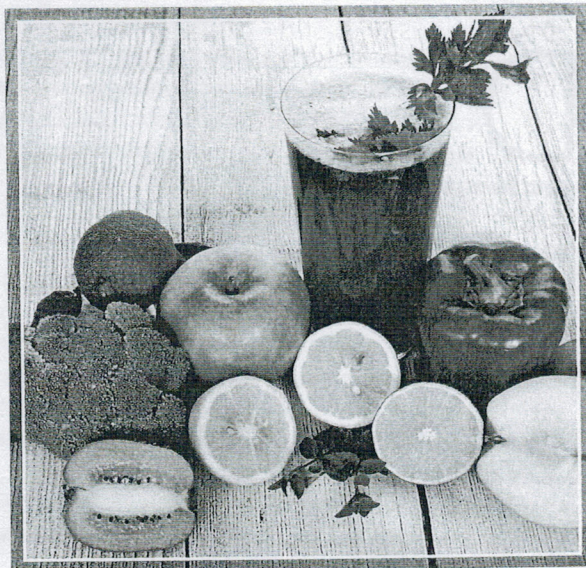


## Składniki:

- 2 kiwi
- 2 banany
- 1 awokado
- Sok z ½ cytryny
- 1 szklanka wody

Obrać banana i kiwi pokroić na kawałki, dodać wodę i awokado, na koniec wycisnąć sok z cytryny i zmiksować.

## Pietruszka



## Składniki:

- ½ szklanki pietruszki
- 2 dojrzałe pomarańcze lub jedna szklanka soku z pomarańczy
- 2 kiwi

Pomarańcze obrać/wlać sok, dodać pokrojone kiwi i pietruszkę i zmiksować na gładką masę.

Powyższe przepisy nie wymagają ani specjalnych zakupów, ani dużej ilości spędzonego czasu do ich przygotowywania. Warto przekonać do koktajli zarówno dzieci, jak i ich rodziców. ■