

Zapobieganie Anemii...czyli zielono mi

Aby mieć wigor i nigdy nie usłyszeć u lekarza "Niestety to anemia" zachęcamy do picia poniższego koktajl

- szklanka winogrona
- garść szpinaku
- dwie łyżeczki bazylii
- szklanka ananasa/jabłka

Jak go sporządzić ???

Obierz ananasa i usuń todygę. Pokrój na cząstki

Dokładnie umyj białe winogrona, bazylię i szpinak

Naprzemiennie poukładaj składniki w wyciskarce

Dodaj kostki lodu, jeśli masz ochotę.

Smacznego.....
