

KOKTAJL Z POKRZYWY

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
2 os.	10	57 kcal	0,2	14	0,2

Parzącego działania pokrzywy można pozbyć się poprzez zanurzenie jej na krótką chwilę we wrzącej wodzie. Koktajl jest pyszny, orzeźwiający :) Dobrze jest przygotować go z mocno schłodzonego soku i schłodzonej wody lub dodać koski lodu. Najlepiej wypić od razu po przygotowaniu. Przy dłuższym przechowywaniu traci aromat i ładny zielony kolor.

SKŁADNIKI

- 2 garści liście z pokrzywy
- 150ml sok jabłkowy, naturalny, niepasteryzowany
- 1-2 łyżeczki miód
- 1,5 szt. cytryna
- 200ml woda niegazowana
- kilka listków świeża mięta

PRZYGOTOWANIE

1. Liście z pokrzywy umyć, włożyć do wrzątku na kilka sekund, a następnie zalać lodowatą wodą.
2. Cytrynę umyć i wycisnąć z niej sok.
3. Do pojemnika od blendera włożyć liście pokrzywy, wlać sok z cytryny, sok jabłkowy, dodać miód, listki mięty i dokładnie zblendować.
4. Następnie przecedzić przez sitko o drobnych oczkach.
5. Do odcedzonego soku dodać wodę (ilość według uznania), spróbować i ewentualnie dosłodzić miodem lub dodać więcej soku z cytryny.