

# KOKTAJL RUBINOWY



# Koktajl Rubinowy

## z pomarańczą imbirem i burakiem

Koktajl, który świetnie nada się jako przed- albo potreningowa przekąska. Można go zabrać do szkoły, pracy lub po prostu rozkoszować się nim w domu. Pełen antyoksydantów burak, szpinak pełen wartości odżywczych, zdrowe węglowodany pochodzące z banana, witamina C z pomarańczy... chyba nie muszę was więcej przekonywać!

---

### Składniki (2 porcje)

1 mały burak  
1 banan (w lecie świetnie zdają egzamin banany mrożone)  
1 pomarańcza  
1 jabłko  
1 szklanka mleka roślinnego  
pełna garść świeżego szpinaku  
0.5 cm świeżego imbiru (pół łyżeczki przyprawy)

### Przygotowanie

- Banana obieramy i kroimy na kawałki.
- Jabłko myjemy i kroimy na mniejsze części.
- Buraka obieramy ze skórki. Kroję go na małe kawałki, co ułatwia pracę naszemu blenderowi.
- Imbir obieramy i kroimy.
- Szpinak myjemy.
- Pomarańcze obieramy i dzielimy na mniejsze części.
- Wszystkie składniki wkładamy do kielicha blendera, dolewamy mleko i miksujemy do momentu, aż nasz koktajl będzie miał jednolitą konsystencję. Przelewamy do wybranego naczynia. Ja lubię przelewać gotowy napój do słoików, gdyż mogę je zakręcić i zabrać ze sobą gdzie tylko zechcę.

Smacznego!

Koktajl ten wspaniale wspomaga odporność i wzmacnia układ krwionośny.

Jeśli będziecie go przyrządzać oznaczcie mnie na instagramie hashtagem **#kropipi**.

Mam nadzieję, że zasmakuje wam równie dobrze jak i nam.