

Koktajl owocowo szpinakowy

Koktajl owocowo-szpinakowy – zielona energia w szklance

Orzeźwiający **koktajl owocowo-szpinakowy** to doskonały sposób na dostarczenie organizmowi cennych składników odżywczych w pysznej formie. Przygotowanie jest niezwykle proste – wystarczy wszystkie składniki umieścić w naczyniu blendera i zmiksować na gładką, aksamitną konsystencję. Słodycz miodu idealnie równoważy lekko wytrawny smak szpinaku, ale jeśli wolisz, możesz go zastąpić słodzikiem lub cukrem.

Dla kogo?

Ten zielony koktajl to idealna propozycja dla *osób dbających o zdrowie*, sportowców potrzebujących szybkiego zastrzyku energii oraz wszystkich, którzy chcą zwiększyć ilość warzyw w swojej diecie. Dzięki połączeniu owoców i szpinaku, napój dostarcza witamin, minerałów i przeciwutleniaczy, wspierając odporność i dobre samopoczucie.

Na jaką okazję?

Koktajl sprawdzi się jako **pożywne śniadanie** w biegu, przekąska między posiłkami lub orzeźwienie po treningu. To także świetna propozycja na letnie upały, gdy potrzebujemy nawodnienia i energii w jednym.

Czy wiesz, że...

Szpinak jest bogaty w żelazo, magnez i witaminę K, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Połączenie go z owocami nie tylko poprawia smak, ale również zwiększa przyswajalność żelaza dzięki witaminie C zawartej w owocach.

Dla urozmaicenia

Eksperymentuj z różnymi owocami w zależności od sezonu – truskawki, maliny i borówki latem, a banany, gruszki i jabłka przez cały rok. Możesz dodać odrobinę *imbiru dla rozgrzewającego efektu* lub łyżeczkę nasion chia dla zwiększenia zawartości błonnika i kwasów omega-3.