

Koktajl z jarmużu, jabłka i banana

Jarmuż to najstarsza odmiana kapusty, o jego dobroczynnych właściwościach pisałam przy okazji przepisu na [chipsy z jarmużu](#). Pomaga przy leczeniu wrzodów żołądka, anemii, a nawet nowotworów. Poniżej znajdziecie przepis na koktajl z jarmużu z dodatkiem jabłka i banana na bazie mleka. Koktajl samo zdrowie, a przy dietetyczny!

Mleczny koktajl z jarmużu, jabłka i banana



spora garść jarmużu (np. 2 duże liście)

jabłko
banan
szklanka mleka

Z liści jarmużu wyciąć twardą łodyżką.
Liście przelać wrzątkiem, a następnie zimną wodą – odcisnąć lekko.

Wrzucić do kielicha blendera jarmuż, banana i jabłko
pozbawione gniazd nasiennych.

Zalać mlekiem, zmiksować – w zależności od mocy sprzętu,
czasem można odcedzić koktajl z większych cząstek liści.

