

Jarmuż. Jak przemycić jego gorzki smak?

Jarmuż jest jednym z najzdrowszych warzyw. Muszę jednak stwierdzić, że bardzo ciężko jest mi się przyzwyczaić do jego gorzkiego smaku. Cipsy z jarmużu nie za bardzo mi pasują, jarmuż w sałatkach też nie jest moim faworytem. Za to jarmuż w moim shake'u bardzo mi pasuje. Nie dość, że dodaje pięknego zielonego koloru, to całkiem smacznie smakuje.

Shake z jarmużu podany w słoiczkach firmy Weck ma swój niezapomniany urok, prawda?



Na 2 słoiki 300 ml potrzebujesz:

- 1 banan,

- 1 jabłko,
- 1 pęczek pietruszki,
- 200 ml mleka roślinnego,
- ok. 200 g liści jarmużu

oraz uroklive słoiczki, najlepiej z firmy WECK

Wszystkie składniki umieść w maszynie do przyrządzania soków (u mnie ślimakowa tłoczarka) i gotowe. Podawaj od razu.

