



Sałatka owocowa w słoiku

- 2 banany
- 2 szklanki jarmużu
- 1 szklanka wody
- 2 kiwi
- 2 figi
- 1 granat
- 1 mango
- 200 g borówek
- 1 cm korzenia imbiru (opcjonalnie)
- 1 łyżka nasion chia (opcjonalnie)



PRZEPIS NA 2 DUŻE SŁOIKI



Bezglutenowy



Wegański

1. W blenderze umieść jarmuż, banany, imbir i szklankę wody. Zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji i przełóż na dno słoików. **2.** Kolejno umieść pokrojone w kostkę mango, borówki i kiwi. Wierzch przykryj plasterkami pokrojonych fig, ziarenkami granatu i nasionami chia. Gotowe!

