

ŽALIASIS KOKTEILIS

500 ml garšvos ar kitų valgomų laukinių augalų*

1 stiklinė mėlynių

3 bananai

4 nektarinai

Šaltinio vanduo

Sudėkite į **Vitamix** smulkintuvo indą mėlynės, nuluptus bananus, nektarinius be kauliukų bei garšvas. Įpilkite šaltinio vandens šiek tiek mažiau nei iki sudėtų produktų viršaus. Malkite kokteilį apie 30-40 sek. **Vitamix** smulkintuvu visas žoleles bei kitus produktus sumalsite tiesiog tobulai!

Skanaus!

*Į kokteilius mes mėgstame dėti šiuos augalus bei jų mišinius: dilgėlės, dobilus, žliūges, balandas, gysločius, kiaulpienes, rasakilas, apynines liucernas, trikertes žvagines, morkų, ridikėlių, burokėlių, moliūgų, lapinių kopūstų (angl. kale), mangoldų lapus, aviečių ir serbentų ūgliukus, rugštynes, portulakas, varnalėšas, petražoles, špinatus, krapus, gražgarstes, pipirines, kviečių, miežių, saulėgrąžų želmenis, salotas, o nuostabiam aromatui suteikti - mėtus, bazilikus, imbierą.

Jei kai kurių augalų nežinote, siūlome įdėmiai apžiūrėti savo daržo "piktžoles" pasitelkus **S.Obelevičiaus knygą "Kas po kojomis žaliuoja"** - atrasite nuostabius vertingų medžiagų lobynus tiesiog po savo kojomis!

{JFBCGraph image=<https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/p1050180.jpg>}

