



Borówkowa rozkosz

 Zielone Koktajle

Polecane na: [napoje](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

Składniki:

borówki - 1/2 szklanka
świeży ananas - 2 plaster

mleko migdałowe - 1 szklanka
nasiona chia - 1/2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z naszej książki Zapraszamy -> zielonekoktajle.pl/ksiazki

Sposób przygotowania:

KROK 1: Umyte jagody i obrane plastry ananasa zmiksuj z mlekiem migdałowym. Po dodaniu nasion chia chwilę odczekaj, żeby wchłonęły trochę płynu. Możesz pić koktajl od razu po przygotowaniu, chrupiąc nasiona chia, albo odstawić go na 2-3 godziny, aż mocno spęcznieją.