




## Koktajl owocowo-warzywny

 CommonBullet

Polecane na: [desery](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

Szpinak - 1 filiżanka  
Nasiona chia - 1 łyżka  
Banan mrożony - 1 szt.  
Kiwi - 1 szt.

Wióry kokosowe - 2 łyżka  
Nasiona konopii - 1 łyżka  
Spirulina - 5 łyżka  
Mleko migdałowe lub kokosowe - 1 filiżanka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Wymieszaj w mikserze mleko, szpinak, nasiona chia, pół banana, pół kiwi, nasiona konopii oraz spirulinę.

**KROK 2:** Umieść uzyskaną mieszankę w misce, a górę udekoruj pokrojoną połówką banana oraz kiwi, a także wiórami kokosowymi.