





Koktajl truskawkowo-jaglany z chia, bananem i sproszkowanym baobabem


 stopaa

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

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

truskawki (u mnie mrożone) - 2
garść

banan - 1/2 szt.

kasza jaglana (wcześniej
ugotowana) - 2 łyżka

nasiona chia bio - 1 łyżka

baobab sproszkowany bio - 1
łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Truskawki zalałam wodą mniej więcej do ich wysokości. Dodałam nasiona chia i dokładnie wymieszałam. Odczekałam ok 5 min i zblendowałam. Dodałam pozostałe składniki i ponownie zblendowałam do uzyskania gładkiej masy.