




Odchudzający koktajl

 MagdalenaKK

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 1 porcja

Składniki:

kefir - 1 szklanka
kakao - 1 łyżeczka
śliwki suszone - 6 szt.

płatki owsiane - 2 łyżka
siemię lniane - 2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki umieścić w wysokim naczyniu. Następnie całość zmiksować na gładką masę. Przebrać do szklanek. Smacznego.