



## Płynna słodkość



Zielone Koktajle

Polecane na: [napoje](#)

### Warto wiedzieć:

10 min

2 porcje

### Składniki:

dojrzały banan - 1 szt.

nasiona słonecznika - 1 łyżka

woda lub mleko owsiane - 1  
szklanka

### Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z naszej książki Zapraszamy ->  
[zielonekoktajle.pl/ksiazki](https://zielonekoktajle.pl/ksiazki)

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Namocz słonecznik na 10 minut w ciepłej wodzie, odcedź. Zmiksuj z bananem, wodą lub mlekiem.