




## Rozgrzewająca kaszka bananowa

 Zielone Koktajle

Polecane na: [napoje](#)

### Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

### Składniki:

ugotowana kasza jaglana - 1/2  
szklanka  
dojrzały banan - 1 szt.  
mleko ryżowe - 1 szklanka

miód - 1 łyżka  
cynamon - 1/2 łyżeczka  
gałka muskatołowa - 1 szczypta

### Dodatkowe info:

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

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Zmiksuj wszystkie składniki. Mimo, że koktajl rozgrzewa nawet na zimno, możesz pić także ciepły, jeśli zmiksujesz świeżo ugotowaną kaszę jaglaną.