



Walentynkowe smoothie

 Dominika Olivia

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

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

truskawki - 1 szklanka

banan - 0,5 szt.

mleko kokosowe - 100 ml

siemię lniane zmielone - 2 łyżeczka

miód - 2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Aby smoothie miało bardziej intensywny kolor dodaj 1/2 szklanki malin.

Sposób przygotowania:

KROK 1: W blenderze zmiksuj wszystkie składniki. Podawaj schłodzone.