





Zdrowe lody matcha

 Zielone Koktajle

Polecane na: [desery](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 5 porcji

Składniki:

mleko owsiane - 400 ml

suszone figi - 4 szt.

sproszkowana herbata matcha - 2
łyżeczka

Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z naszej książki Zapraszamy ->
zielonekoktajle.pl/ksiazki

Sposób przygotowania:

KROK 1: Namocz figi na kilkanaście minut. Odsącz je i zmiksuj z mlekiem owsianym oraz sproszkowaną herbatą matcha. Wlej do foremek i zamroź przynajmniej na 4-6 godzin. Figi możesz opcjonalnie zastąpić suszonymi daktylami.