Zielony bezglutenowy koktajl

FAMILY

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

25 min

łatwy

2 porcje

Składniki:

banany obrane - 150 g

kiwi - 90 g

sok pomarańczowy - 200 ml

mleko - 50 ml

sproszkowany młody jęcznień - 1 płaska łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Obieramy 1 lub 2 banany, powinno ich być 150 g. Kiwi obieramy, kroimy w plasterki i wkładamy do wysokiego naczynia.

Dokładamy pokrojone w plastry banany, jedną płaską łyżeczkę młodego jęczmienia, 50 ml mleka i 50 ml soku pomarańczowego.

Wszystkie składniki dokładnie blendujemy i gdy uzyskamy już gładką masę, dolewamy resztę soku pomarańczowego.

Zdrowy i smaczny koktajl gotowy.