# Ananasowo-kakaowa komosanka na energię i witalność

Zielone Koktajle

Polecane na: **napoje**

## Warto wiedzieć:

5 min

1 porcja

## Składniki:

- ugotowana komosa ryżowa (quinoa) - 3 łyżka
- ananas świeży - 2 plaster
- kakao - 1 łyżka
- starty korzeń imbiru - 1 łyżeczka
- mleko ryżowe - 1 szklanka

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Z obranych plastrów ananasa wykrój twardy środek. Zmiksuj z pozostałymi składnikami do konsystencji gładkiego koktajlu.

Przepis pochodzi z książki "Zielone Koktajle DETOKS. 365 przepisów" str. 32, podrozdział Detoks dla zdrowia