Białkowy koktajl z dynią

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **napoje, przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- dynia hokkaido - 1/2 szt.
- banan - 1 szt.
- jabłko - 1 szt.
- białko konopne - 1 łyżka
- jogurt sojowy mały - 1 opakowanie
- sezam - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Koktajl bardzo prosty, ale jego zaletą jest zawartość białka, jednak nie zwierzęcego, a roślinnego!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dynię obrać ze skórki, pokroić i ugotować. Ugotowaną dynię zblendować na mus z jogurtem, białkiem, jabłkiem i bananem. Całość podać z lekko uprażonymi ziarnami sezamu.