



Bomba witaminowa

 healthy-dreams

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

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

banan - 1 szt.

baobab sproszkowany - 1 łyżka

młody jęczmień sproszkowany - 1 łyżka

spirulina - 1 łyżka

blonnik (opcjonalnie) - 1 łyżka

woda - 1 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banana obieramy i kroimy na mniejsze kawałki

KROK 2: Wszystkie składniki razem blendujemy