Borówkowy koktajl białkowy :)

Zdrowie na języku

Polecane na: napoje

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

len złocisty - 1 łyżeczka
nasiona chia - 1 łyżeczka
świeży szpinak - 1 garść
seler naciowy łodyga - 1 szt.
borówki - 1 szklanka
waniliowe białko roślinne - 21 g
cynamon - szczypta
mleko ryżowe - 250 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do blendera wrzuć nasiona lnu i chia i zmiel na pyłek.

KROK 2: Następnie dodaj pozostałe składniki i miksuj do momentu uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji.