Czekoladowy koktajl proteinowy + roślinne białko z BCAA :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min

1 porcja

Składniki:

- mrożony banan - 50 g
- białko roślinne czekoladowe - 25 g
- płatki owsiane - 1 łyżka
- lucuma - 1 łyżeczka
- kakao - 1 łyżeczka
- cynamon - 1/3 łyżeczka
- nerkowce - 10 g
- napój roślinny - 150 ml
- woda - 100 ml
- lód - 4 kostka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.