Czerwony koktajl z błonnikiem i antyoksydantami

Nikita

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min

2 porcje

Składniki:

- Truskawki mrożone lub świeże - 1 szt.
- Maliny mrożone lub świeże - 1 szklanka
- Banan - 1 szt.
- Babka płesznik - 2 łyżeczka
- Mielone wytłoki z winogron z pestkami - 1 łyżka
- Ewentualnie woda - 100 ml

Dodatkowe info:

Mielone wytłoki z pestkami z winogron są bombą pełną polifenoli. To doskonały antyoksydant.
Poza tym są smaczne. Można je kupić, ja robię sama z "odpadów " po produkcji soku winogronowego.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystko razem wrzucić do blendera.

KROK 2: Zmiksować na gładko. Podawać.