Jogurtowy koktajl z owocami

gotowaniepatki

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

5 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

jogurt naturalny - 5 łyżka
banan - 1/2 szt.
żurawina suszona - 2 łyżka
zarodki pszenne - 2 łyżka
imbir świeży - 1.5 CM plaster

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do kubka wlewam jogurt naturalny. Następnie dodaję obranego banana.

Kolejno dodaję dwie łyżeczki zarodków pszennych. Następnie dodaję około 1.5 cm plastra imbiru świeżego

Na koniec dodaję suszoną żurawinę ok 2 łyżek. Całość dokładnie blenduję na jednolity koktajl.

Piję od razu. Smacznego i na zdrowie.