Koktajl B12

nika123

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- banan BIO - 1 szt.
- maliny BIO - 1 szklanka
- mleko sojowe BIO - 1 szklanka
- cynamon BIO - 1/2 łyżeczka
- spirulina BIO - mielona - 1 łyżeczka
- Japan Matcha BIO - sproszkowana zielona herbata - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Miksujemy banana, maliny, spirulinę, cynamon i mleko w blenderze/mikserze. Mleko sojowe można zastąpić dowolnym mlekiem roślinnym - owsianym, ryżowym itd. Po zmiksowaniu dodajemy sproszkowaną herbatę Japan Matcha i energicznie mieszamy łyżeczką lub ręcznym spieniaczem do mleka, aż do uzyskania pianki.