





## Koktajl bananowo- szpinakowy

 Andzia

Polecane na: [lunchbox](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 2 porcje

### Składniki:

Płatki jaglana - 1/2 filiżanka

Banan - 1

Awokado - 1

Szpinak - 2 garść

Jogurt naturalny - 1 szklanka

Prazona dynia. - trochę

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Ugotuj płatki

**KROK 2:** Wrzuc do blendera: babana, obrane awokado, dwie garście szpinaku, dodaj jogurt i ugotowane wcześniej płatki.

**KROK 3:** Wszystkie składniki zblenderuj.

**KROK 4:** Przeluz do ulubionego pojemnika i posyp do smaku prazona dynią.

**KROK 5:** Moj mąż lubi polane wszystko jeszcze miodem.  
SMACZNEGO! !!!