Koktajl bogaty w witaminę E

Zielone Koktajle

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mleko migdałowe - 1 filiżanka
- truskawki - 5 szt.
- nasiona chia - 1 łyżeczka
- cynamon - 1 szczypta
- pyłek pszczeli - 1/2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Nasiona chia są źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 (szczególnie kw. α – linolenowego). Zawierają dużą ilość białka roślinnego, błonnika pokarmowego, znaczną ilość przeciwutleniaczy (m.in. kwas chlorogenowy), witamin z grupy B i minerałów (żelazo, cynk, potas, wapń).

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji.