



Koktajl brzoskwiniowo-sezamowy

 Zielone Koktajle

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

Składniki:

ugotowana komosa ryżowa - 1
szklanka
dojrzała brzoskwinia - 2 szt.

pasta tahini - 2 łyżka
woda - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z naszej książki Zapraszamy ->
zielonekoktajle.pl/ksiazki

Sposób przygotowania:

KROK 1: Obrane brzoskwinie zmiksuj z pozostałymi składnikami.
Koktajl jest bogaty w białko idealny dla sportowców po treningu.