Koktajl dawka energii

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- banan - 1 szt.
- sproszkowany korzeń maca - 1 łyżka
- masło orzechowe - 1 łyżka
- mleko ryżowe - 1 szklanka
- migdały - kilka kilka

Dodatkowe info:

Koktajl nie dość, że zawiera dawkę zdrowych kalorii to jeszcze dawkę naturalnej słodyczy! :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banana pokroić w plastry i zamrozić. Wszystkie składniki dokładnie ze sobą zblendować. Koktajl podawać od razu po przyrządzeniu z migdałami.