Koktajl dla kibica

Zielone Koktajle

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

5 min

1 porcja

Składniki:

Banan - 1 szt.

truskawki (mrożone) - 1 szklanka

Mleko kokosowe - 0,5 szklanka

Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z naszej książki "Zielone Koktajle, dla mam i dla dzieci, 365 przepisów" (https://zielonekoktajle.pl/ksiazki). Skierowana do mam, dzieci, kobiet w ciąży i karmiących, zawierające PROSTE przepisy na zdrowe koktajle dla dzieci w różnym wieku i ich rodziców, z naciskiem na mamy.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na warstwę czerwoną: szklanka truskawek, 1/2 banana
Na warstwę białą: pół szklanki mleka kokosowego, 1/2 banana

Zmiksuj oddzielnie składniki na każdą warstwę. Nakładaj delikatnie biały koktajl na czerwony. Poza sezonem możesz użyć innych czerwonych owoców, np. malin czy porzeczek, lub mrożonych truskawek. Pamiętaj jednak, że słabszy blender nie poradzi sobie z kruszeniem lodu - wówczas przed miksowaniem rozmroź owoce.