Koktajl dla zestresowanych

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- banan - 1 szt.
- pomarańcza - 1 szt.
- cynamon - 1 łyżeczka
- kakao (sproszkowane) - 1 łyżeczka
- kruszone ziarno kakao - 1 łyżka
- kasza jaglana - 3 łyżka
- mleko 0,5% - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Uzupełnia braki magnezu i przyczynia się do produkcji hormonu szczęścia! :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną opłukać i ugotować w wodzie- wystudzić. Zblendować kaszę z mlekiem, pomarańczą i bananem, po czym wymieszać z cynamonem.

KROK 2: Podzielić na 2 części- do jednej z nich dodać kakao, a następnie do szklanki nalewać obie części jednocześnie, aby uzyskać fajny efekt. Całość podawać z kruszonymi ziarnami kakao.