Koktajl na dobry nastrój

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- nasiona chia - 3 łyżka
- mleko kokosowe - 1,5 szklanka
- mango - 1 szt.
- banan - 1 szt.
- maliny - 1 garść

Dodatkowe info:

Po wypiciu takiego koktajlu po prostu nie sposób się nie uśmiechnąć! :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Nasiona chia namoczyć w mleku kokosowym (co najmniej 4 godziny).

KROK 2: Banana zblendować z mango, następnie wymieszać z namoczonymi chia.

KROK 3: Schłodzony koktajl podać z (najlepiej mrożonymi) malinami i plastrem banana.