



Koktajl na metabolizm

 Zielone Koktajle

Polecane na: [napoje](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

Składniki:

płatki owsiane - 3 łyżka
suszona śliwka - 4 szt.
suszona figa - 2 szt.
banan - 1 szt.

cynamon - 1/2 łyżeczka
woda - 1 szklanka
pyłek pszczeni (opcjonalnie) - 1 łyżeczka
sok z aloesu (opcjonalnie) - 50 ml

Dodatkowe info:

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

Sposób przygotowania:

KROK 1: Namocz suszone owoce i płatki owsiane na półgodziny, zlej wodę, dodaj pozostałe składniki i zmiksuj. Warto dosypać pyłek pszczeni, który pobudza metabolizm oraz hamuje głód, a także uzupełnia białko.