Koktajl odżywczo-witaminowy

Nikita

Polecane na: **desery, napoje**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

5 min

2 porcje

Składniki:

- szpinak mrożony 2beBIO - 3-4 kulki
- mango mrożone 2bBIO - garść
- truskawki mrożone 2beBIO - garść
- pomarańcza bio - 1/2 szt.
- płatki owsiane bezglutenowe - 1 łyżka
- jogurt naturalny - 100 ml
- miód akacjowy - 1 łyżeczka
- woda - 100 ml

Dodatkowe info:

Do czasu przygotowania należy doliczyć czas potrzebny na rozmrożenie owoców (można też zmiksować zamrożone).

Sposób przygotowania:

KROK 1: Owoce mrożone i szpinak wyjąć na talerz, aby rozmarzły.

KROK 2: Wszystkie składniki przełożyć do blendera, zmiksować na gładko.