Koktajl szczęścia z dużą ilością magnezu

Zielone Koktajle

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- woda kokosowa - 200 ml
- banan - 1 szt.
- amarantus ekspandowany - 1 łyżka
- daktyle - 3 szt.
- ziarna kakowca sproszkowane (kakao) - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zmiksować wszystkie składniki do uzyskania jednolitej konsystencji.
Kakao poza niespotykaną nigdzie indziej w przyrodzie ilością magnezu jest również najbogatszym źródłem antyoksydantów przebijając ponad dziesięciokrotnie dzikie jagody, które zajmują drugie miejsce na podium.
Całkiem sporo ma też w sobie chromu, cynku, kwasów Omega 6 i serotoniny.
Kakao znane jest jako niezrównany poprawiacz nastroju, znakomity środek relaksacyjny , afrodyzjak czy nawet wspomagający uduchowienie element ceremonii religijnych. Ach, no i oczywiście smakuje wybornie stanowiąc podstawę jednego z najlepszych wynalazków w historii ludzkości czyli czekolady, która wcale nie musi być równoznaczna z niezdrowym produktem zaśmiecającym nasz organizm.