




Koktajl z banana i masła orzechowego

 Z kuchnią na pieńku

Polecane na: [napoje](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 1 porcja

Składniki:

Banan - 1 szt.

Płatki owsiane - 2 łyżka

Masło orzechowe - 2 łyżka

Gorzkie kakao - 1 łyżeczka

Jogurt naturalny - 150 łyżka

Dodatkowe info:

Koktajl można pić od razu lub po schłodzeniu. Świetny w ramach posiłku, jak i deseru.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banana obrać ze skórki i umieścić w pojemniku, w którym będzie wygodnie blendować wszystkie składniki na koktajl. Do banana dodać masło orzechowe, płatki owsiane i kakao. Następnie dolać jogurt naturalny (można wymienić przykładowo na mleko, kefir, czy maślankę). Wszystkie składniki zmiksować za pomocą blendera. Przełożyć do dowolnego naczynia, pić koktajl od razu lub po schłodzeniu. Miałam bardzo dojrzałego, a przez to słodkiego banana, więc już nie dodawałam do koktajlu cukru, ale jak ktoś potrzebuje to można dodać coś co dosłodzi np. odrobinę miodu.