Koktajl z błonnikiem na szybsze trawienie

Kinga Bajcar

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

15 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

Błonnik aroniowy Mikronizowany Bio - 1 łyżeczka

Banan - 1 szt.

Kiwi - 1 szt.

Pomarańcz - 1 szt.

Świeże liście mięty cytrynowej - kilka listków

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pomarańczę obieramy i wyciskamy z niej cały sok.
Sok przelewamy do wysokiego naczynia.
Kiwi obieramy, kroimy i wrzucamy do naczynia z sokiem pomarańczowym. To samo robimy z bananem.
Na koniec dodajemy błonnik
Całość blendujemy na gładką masę.

KROK 2: Koktajl przelewamy do szklaneczki, dekorujemy mięta cytrynową i pijemy ze smakiem.
Smacznego :)