Koktajl z nasionami i odżywką białkową

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na:

Warto wiedzieć:

5 min

2 porcje

Składniki:

- maślanka - 300 ml
- odżywka białkowa lifefood raw protein (fruit antiox) - 1 łyżka
- nasiona chia - 3 łyżka
- nasiona lnu mielone - 1 łyżka
- banan - 1/2 szt.
- chipsy kokosowe -
- listki mięty - trochę

Dodatkowe info:

Do czasu wykonania należy dodać czas przechowywania dania w lodówce od godziny do kilku.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do naczynia wlać maślankę dodać nasiona chia, nasiona lnu i odżywkę białkową. Wymieszać i odstawić na 60 minut lub całą noc. Dodać plastry niedojrzałego banana, chipsy kokosowe i miętę.