Koktajl z płatkami owsianymi

Zielone Koktajle

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- sok z aronii - 100 ml
- płatki owsiane - 3 łyżka
- banan - 2 szt.
- suszone figi - 2 szt.
- cynamon - 1 szczypta
- woda - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Nie lubisz owsianki? Wymiksuj się z zimy koktajlem z płatkami owsianymi, który łagodzi stany stresowe, uspokaja i wzmacnia Pełnowartościowy zielony koktajl może stanowić posiłek, polecany jest szczególnie w okresie jesienno-zimowym i okresie przesilenia wiosennego.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji, w razie potrzeby uzupełnić wodą.