Koktajlz chia

paulina2157

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min

2 porcje

Składniki:

- mleko roślinne bio - 3/4 szklanka
- nasiona chia bio - 4 łyżka
- szpinak - 2 garść
- banan - 1 szt.
- kiwi - 2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: W mleku wymieszać nasiona chia i rozlać do dwóch szklanek odstawić na kilka godzin. Kiwi i banana obrać dodać szpinak i zmiksować na jednolity koktajl. Zieloną warstwę wylać na mleko z nasionami.