Koktjl śniadaniowy

gotowaniepatki

Polecane na: napoje

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mleko krowie 2% - 150 ml
- banan - 1 szt.
- siemie lniane - 1 łyżka
- otręby pszenne - 1 łyżka
- zarodki pszenne - 1 łyżka
- żurawina suszona - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do kubka blendera wlewam zimne mleko krowie. Obieram banana, dzielę na mniejsze kawałki i dodaję do mleka. Następnie dodaję mielone siemię lniane, zarodki pszenne oraz otręby pszenne.

Na sam koniec dodaję żurawinę suszoną. Blenduję całość na jednolity koktajl.

Piję od razu np. na śniadanie. Smacznego i na zdrowie.