




## Las w szklance

 Zielone Koktajle

Polecane na: [napoje](#)

### Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

### Składniki:

owoce leśne - 1 garść  
banan - 1/2 szt.

mleko roślinne - 1 szklanka

### Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z naszej książki Zapraszamy ->  
[zielonekoktajle.pl/ksiazki](https://zielonekoktajle.pl/ksiazki)

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Zmiksuj wszystkie składniki. Jeśli masz słabszy blender rozmroź wcześniej owoce.