Odżywczy koktajl

Barbara Strużyna

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

5 min

2 porcje

Składniki:

- napój roślinny np. owsiany - 2 szklanka
- banany - 2 szt.
- acerola liofilizowana w proszku - 1 łyżka
- grzyby sproszkowane np. soplówka - 1 łyżeczka
- awokado - 1 szt.
- gruszka - 1 szt.
- masło orzechowe - czyste bez dodatków - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Napój wlewamy do miksera, dokładamy obrane banany, gruszkę bez ogonka i gniazda nasiennego. awokado wydrążone bez pestki, miarkę proszku z grzybów lub proszek z dwóch kapsułek, acerolę sproszkowaną.

KROK 2: Wszystko mieszamy i pijemy na zdrowie. Można dorzucić pokruszone ziarna kakao surowego.

Smacznego!