Rumiankowy koktajl na szkolny stres i rozkojarzenie

Zielone Koktajle

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min

2 porcje

Składniki:

- orzechy włoskie lub brazylijskie - 2 szt.
- banan - 1 szt.
- miód - 1 łyżeczka
- cynamon - 1 szczypta
- wystudzony napar z rumianku - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z książki "Zielone Koktajle dla mam i dla dzieci. 365 przepisów" str. 148, dział KOKTAJLE CELOWANE podrozdział Koktajle na szkolny stres i rozkojarzenie, http://zielonekoktajle.blogspot.com/p/ksiazki-z-serii-zielone-koktajle365.html

Sposób przygotowania:

KROK 1: Namocz orzechy przynajmniej na 20 minut w gorącej wodzie, odsącz i zmiksuj z pozostałymi składnikami.