




## Śniadaniowy koktajl odchudzający

 CommonBullet

Polecane na: [desery](#), [napoje](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

Mrożone maliny - 1/2 filiżanka

Nasiona chia - 1 łyżka

Miąższ kokosowy lub banan - 1/2 filiżanka

Nasiona konopii - 1 łyżka

Sproszkowany korzeń maca - 1 łyżka

Mleko migdałowe lub kokosowe - 1 filiżanka

### Dodatkowe info:

Niniejszy koktajl jest bogaty w białka, antyoksydanty i zdrowe tłuszcze i jest on doskonałą propozycją na śniadanie. Sprawdza się on w przypadku redukcji stanów zapalnych, zrzuceniu zbędnego tłuszczu oraz obniżenia poziomu cholesterolu i podniesienia energii życiowej.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Zmiksuj wszystkie składniki aż do uzyskania jednolitej konsystencji.