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 redukowania stanów zapalnych, zrzucaniu zbędnego tłuszczu oraz obniżenia poziomu cholesterolu i podniesienia energii życiowej.

Sposób przygotowania:

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