




Sycący koktajl owocowo-warzywny z cynamonem

 Renixx

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

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 2 porcje

Składniki:

jabłko - 1 szt.
banan dojrzały - 1 szt.
marchewka - 1 szt.
jogurt naturalny - 0,5 szklanka
mleko - 1 szklanka
płatki owsiane - 2-3 łyżka

cynamon mielony - 1 łyżeczka
miód opcjonalnie - 1-2 łyżeczka
sok z limonki opcjonalnie - - do smaku
dodatki: -
cynamon mielony, granola, mięta,
wiórka z marchewki - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchewkę, banana i jabłko obrać, pokroić na mniejsze kawałki, wrzucić do blendera. Wlać mleko, jogurt, dodać płatki owsiane, cynamon, zblendować na gładki koktajl. Spróbować, w razie potrzeby dosłodzić miodem i doprawić do smaku sokiem z limonki, wymieszać.

KROK 2: Przebrać do pucharków, ozdobić według własnego uznania, podawać.