



Zielony koktajl białkowy z matcha

 biogol

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

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 1 porcja

Składniki:

matcha - 2 łyżeczka
miód - 2 łyżeczka
woda ciepła - 2 łyżka

limonka - 1 szt.
białko z pestek dyni - 2 łyżka
skyr - 300 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Limonkę myjemy, wyparzamy i wycieramy. Ścieramy skórkę na drobnych oczkach tarki. Odkładamy na bok. Limonkę przecinamy i wyciskamy z niej sok.

KROK 2: Do wysokiego naczynia wsypujemy matche, wodę, miód i sok z cytryny, miksujemy do połączenia się składników. Dodajemy białko, miksujemy, dodajemy skyr i miksujemy do połączenia składników. Przelewamy do szklaneczek i posypujemy otartą skórką z limonki.