



Wegekoktajl z jarmużu i banana

★★★★★ (2)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

251 kcal / 1 porcję (510 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 49.20 kcal 2.46% | Białko 0.67 g 1.34% | Węglowod. 11.01 g 4.08% | Tłuszcze 0.69 g 0.99% | Błonnik 1.05 g 4.2% | GDA 2.46 % |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

Składniki

- Jarmuż - 10g (2 liście)
- Jabłko - 130g
- Banan - 140g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Z liści jarmużu wytnij twardą łodyżkę. Liście przelej wrzątkiem, a następnie zimną wodą - odciśnij je lekko.

KROK 2: Wrzuć jarmuż do kielicha blendera, obranego banana i jabłko pozbawione gniazd nasiennych. Zalej mlekiem migdałowym, z miksuj.

*W zależności od mocy sprzętu, czasem można odcedzić koktajl z większych części liści.

Smacznego!

