



Koktajl bananowy z kawą

★★★★★(2)

5 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

232 kcal / 1 porcję (246 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 94.48 kcal 4.72%	Białko 0.82 g 1.64%	Węglowod. 22.26 g 8.24%	Tłuszcze 0.52 g 0.74%	Błonnik 1.18 g 4.72%	GDA 4.72 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Banan - 280g
- Kawa rozpuszczalna - 2g (łyżeczka)
- Mleko migdałowe - 150g (2/3 szklanki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Miód pszczoły - 48g (4 łyżeczki)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki umieść w mikserze i miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.

KROK 2: Przelej gotowy koktajl do wysokiego naczynia.

*Na koniec udekoruj świeżymi listkami mięty.

Smacznego!

