



## Koktajl bananowy z kawą

★★★★★(2)

🕒 5 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**232 kcal** / 1 porcję (246 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>94.48 kcal</b> 4.72%	🥩 Białko <b>0.82 g</b> 1.64%	🍞 Węglowod. <b>22.26 g</b> 8.24%	🥑 Tłuszcze <b>0.52 g</b> 0.74%	🌾 Błonnik <b>1.18 g</b> 4.72%	<b>GDA</b> <b>4.72 %</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Banan - 280g
- Kawa rozpuszczalna - 2g (łyżeczka)
- Mleko migdałowe - 150g (2/3 szklanki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Miód pszczeleli - 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!

