



Jagodowy koktajl z bazyliową nutą

★★★★★ (3)

🕒 5 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

154 kcal / 1 porcję (380 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 40.40 kcal 2.02%	🥩 Białko 0.73 g 1.46%	🍞 Węglowod. 8.35 g 3.09%	🍷 Tłuszcze 0.84 g 1.2%	🌾 Błonnik 0.95 g 3.8%	GDA 2.02 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

👨🍳 Składniki

- Jagody - 130g (szklanka)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Szpinak świeży - 25g
- Banan - 140g
- Mleko migdałowe - 460g (2 szklanki)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Włóż wszystkie składniki do miski blendera i dokładnie zmiksuj na gładką masę. Przelej koktajl do wysokich szklanek i udekoruj listkiem mięty.

* W przepisie tym istotną informacją jest, by banan wykorzystany do tego koktajlu był zmrożony. Jeśli nie używasz mrożonego banana, najlepiej byś do miski blendera dodał jeszcze 1-2 kostki lodu.

Smacznego!

