



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Koktajl owocowy z pistacjami i czekoladą



## Koktajl owocowy z pistacjami i czekoladą

★★★★★ (33)

🕒 15 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**266 kcal** / 1 porcję (272 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 97.62 kcal 4.88%	🥩 Białko 1.97 g 3.94%	🍞 Węglowod. 14.44 g 5.35%	🌿 Tłuszcze 3.96 g 5.66%	🌾 Błonnik 1.26 g 5.04%	<b>GDA</b> <b>4.88 %</b>
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Banan - 120g
- Borówki amerykańskie - 140g (szklanka)
- Orzechy pistacjowe - 30g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Czekolada gorzka - 12g

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pistacje obierz z łupinek, borówki przepłucz na sitku pod bieżącą wodą, banana obierz, a następnie pokrój.

**KROK 2:** Tak przygotowane składniki wsyp do miski blendera, wlej mleko migdałowe, dodaj miód i startą na tarce o małych oczkach gorzką czekoladę. Miksuj do momentu uzyskania pożądanej konsystencji.

**KROK 3:** Gotowy koktajl rozlej do szklanek.

Smacznego!

