



Koktajl owocowy z pistacjami i czekoladą

★★★★★ (19)

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%	GDA 4.88 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Banan - 120g
- Borówki amerykańskie - 140g (szklanka)
- Orzechy pistacjowe - 30g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Miód pszczeleli - 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 misy 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!

