



## Koktajl karob-banan

★★★★★ (39)

🕒 5 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**208 kcal** / 1 porcję (297 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                    |  |                                      |                                    |                             |
|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br><b>70.13 kcal</b><br>3.51% | 🥩 Białko<br><b>3.92 g</b><br>7.84% | 📦 Węglowod.<br><b>15.48 g</b><br>5.73% | 🍷 Tłuszcze<br><b>0.93 g</b><br>1.33% | 🌾 Błonnik<br><b>2.30 g</b><br>9.2% | <b>GDA</b><br><b>3.51 %</b> |
|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|

### 👨🍳 Składniki

- Banan - 240g
- Mleko sojowe - 330g (1 ½ szklanki)
- Karob - 24g (2 łyżki stołowe)

### 👨🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Banana obierz, z miksuj z mlekiem i karobem. Koktajl rozlej do szklanek.

Smacznego!

