



Koktajl bananowy z kawą

★★★★★(2)

🕒 5 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

232 kcal / 1 porcję (246 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność 94.48 kcal 4.72% | 🥩 Białko 0.82 g 1.64% | 🍞 Węglowod. 22.26 g 8.24% | 🍷 Tłuszcze 0.52 g 0.74% | 🌾 Błonnik 1.18 g 4.72% | GDA 4.72 % |
|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|

👨🍳 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!

