



Energetyzujący koktajl dla sportowców

★★★★★(1)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

272 kcal / 1 porcję (287 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 94.80 kcal 4.74%	🥩 Białko 1.84 g 3.68%	🍞 Węglowod. 20.19 g 7.48%	🍷 Tłuszcze 0.96 g 1.37%	🌾 Błonnik 1.10 g 4.4%	GDA 4.74 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Banan - 280g
- Kawa rozpuszczalna - 4g
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- 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!

