



Koktajl karob-banan

★★★★★ (39)

🕒 5 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

208 kcal / 1 porcję (297 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 70.13 kcal 3.51%	🥩 Białko 3.92 g 7.84%	🍞 Węglowod. 15.48 g 5.73%	🌿 Tłuszcze 0.93 g 1.33%	🌾 Błonnik 2.30 g 9.2%	GDA 3.51 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨🍳 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!

