



## Koktajl owocowy z pistacjami i czekoladą

★★★★★ (18)



15 minut



2 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**266 kcal** / 1 porcję (272 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                  |                                      |                                    |                                   |                             |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>97.62 kcal</b><br>4.88% | Białko<br><b>1.97 g</b><br>3.94% | Węglowod.<br><b>14.44 g</b><br>5.35% | Tłuszcze<br><b>3.96 g</b><br>5.66% | Błonnik<br><b>1.26 g</b><br>5.04% | <b>GDA</b><br><b>4.88 %</b> |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

\* 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 miski 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!*

