



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!

