



Koktajl owocowy z pistacjami i czekoladą

★★★★★ (33)



15 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

266 kcal / 1 porcję (272 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
97.62 kcal
4.88%

Białko
1.97 g
3.94%

Węglowod.
14.44 g
5.35%

Tłuszcze
3.96 g
5.66%

Błonnik
1.26 g
5.04%

GDA
4.88 %



Składniki

- Banan - 120g
- Borówki amerykańskie - 140g (szklanka)
- Orzechy pistacjowe - 30g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Miód pszczele - 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 misy 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!

