



## Wegekoktajl z jarmużu i banana

★★★★★(2)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**251 kcal** / 1 porcję (510 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>49.20 kcal</b> 2.46%	Białko <b>0.67 g</b> 1.34%	Węglowod. <b>11.01 g</b> 4.08%	Tłuszcze <b>0.69 g</b> 0.99%	Błonnik <b>1.05 g</b> 4.2%	<b>GDA</b> <b>2.46 %</b>
--------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Jarmuż - 10g (2 liście)
- Jabłko - 130g
- Banan - 140g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Z liści jarmużu wytnij twarde tudyżkę. Liście przelej wrzątkiem, a następnie zimną wodą - odciśnij je lekko.

**KROK 2:** Wrzuć jarmuż do kielicha blendera, obranego banana i jabłko pozbawione gniazd nasiennych. Zalej mlekiem migdałowym, z miksuj.

\*W zależności od mocy sprzętu, czasem można odcedzić koktajl z większych części kłści.

Smacznego!

