



Energetyzujący koktajl dla sportowców

★★★★★(1)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

272 kcal / 1 porcję (287 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 94.80 kcal 4.74%	Białko 1.84 g 3.68%	Węglowod. 20.19 g 7.48%	Tłuszcze 0.96 g 1.37%	Błonnik 1.10 g 4.4%	GDA 4.74%
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------



Składniki

- Banan - 280g
- Kawa rozpuszczalna - 4g
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- 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!

