



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jagodowy koktajl z bazyliową nutą



## Jagodowy koktajl z bazyliową nutą

★★★★★ (3)

🕒 5 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**154 kcal** / 1 porcję (380 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>40.40 kcal</b> 2.02%	🍲 Białko <b>0.73 g</b> 1.46%	📦 Węglowod. <b>8.35 g</b> 3.09%	🍷 Tłuszcze <b>0.84 g</b> 1.2%	🌾 Błonnik <b>0.95 g</b> 3.8%	<b>GDA</b> <b>2.02 %</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Jagody - 130g (szklanka)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Szpinak świeży - 25g
- Banan - 140g
- Mleko migdałowe - 460g (2 szklanki)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Włóż wszystkie składniki do miski blendera i dokładnie zmiksuj na gładką masę. Przelej koktajl do wysokich szklanek i udekoruj listkiem mięty.

\* W przepisie tym istotną informacją jest, by banan wykorzystany do tego koktajlu był zamrożony. Jeśli nie używasz mrożonego banana, najlepiej byś do miski blendera dodał jeszcze 1-2 kostki lodu.

Smacznego!

