

Energetyczne smoothie z kurkumą i imbirem



AZGOTUJ



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

banan	1 sztuka
mleko kokosowe	300 ml
kurkuma	1 łyżeczka
imbir	1 łyżeczka
mango	1 sztuka
siemię lniane	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Świeży imbir i napój kokosowy (niestety nie ma go w składnikach doradcy) lub mleko kokosowe zmiksuj z pozostałymi składnikami. Można dodać kostki lodu.