

Koktajl mleczno-bananowy



PATUNIA87



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

banan	1 szt
mleko	200 ml
otręby pszenne	2 łyżki
siemię lniane	1 łyżka
pestki dyni	1 łyżeczk

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Banana obieram , dzielę na pół. Dodaję do kubka w blenderze. Następnie wlewam mleko i dodaję siemię lniane i otręby . Całość blenduję na gładko. przelewam do szklanki na wierzch posypuję pestkami dyni.