

## Koktajl mleczno-owocowy



### PATUNIA87



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>truskawki</b>	6 szt
<b>ananas świeży</b>	3 plastry
<b>banan</b>	1 szt
<b>mleko</b>	100 ml

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Truskawki obieram, myję. Następnie ananasa kroję, wydrążam środek, kroję w kostkę. Banana obieram i kroję w mniejsze kawałki.

Do kubka blendera wlewam mleko można użyć kokosowego. Dodaję truskawki, banany, ananasa.

Całość dokładnie blenduję na jednolity koktajl. Piję od razu. Lub wstawiam do lodówki i piję w ciągu dnia.