

Pożywny koktajl



ILONAALBERTOS



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

sok pomarańczowy	2 szklanki
jabłka	4 sztuki
płatki kukurydziane	5-6 łyżek
banan	4 sztuki
orzechy włoskie	4 posiekane

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przy użyciu miksera zmiksować ze sobą obrane banany oraz obrane i pokrojone jabłka, następnie dodać sok pomarańczowy, posiekane orzechy i płatki kukurydziane. Całość ponownie zmiksować, rozlać do szklanek i od razu podawać.