



## Koktajl owocowy z pistacjami i czekoladą

★★★★★ (33)



15 minut



2 osoby



łatwy

## Wartości odżywcze

266 kcal / 1 porcję (272 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|              |        |           |          |         |            |
|--------------|--------|-----------|----------|---------|------------|
| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | <b>GDA</b> |
| 97.62 kcal   | 1.97 g | 14.44 g   | 3.96 g   | 1.26 g  | 4.88 %     |
| 4.88%        | 3.94%  | 5.35%     | 5.66%    | 5.04%   |            |

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Banan - 120g
- Borówki amerykańskie - 140g (szklanka)
- Orzechy pistacjowe - 30g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Czekolada gorzka - 12g



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pistacje obierz z łupinek, borówki przepłucz na sitku pod bieżącą wodą, banana obierz, a następnie pokrój.

**KROK 2:** Tak przygotowane składniki wsyp do misy blendera, wlej mleko migdałowe, dodaj miód i startą na tarce o małych oczkach gorzką czekoladę. Miksuj do momentu uzyskania pożądanej konsystencji.

**KROK 3:** Gotowy koktajl rozlej do szklanek.

Smacznego!

