



przepisy.pl



Koktajl bananowy z jarmużem



Składniki:

- maślanka spożywcza 0,5% tłuszczu - 4 szklanki
- mielone siemię lniane - 4 łyżeczki
- banan - 2 sztuki
- jarmuż - 4 garść

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

 5 minut  4 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Jarmuż opłucz pod bieżącą wodą, porwij na mniejsze kawałki, włóż do blendera.
2. Banana pokrój w plasterki, włóż do blendera.
3. Następnie dodaj maślanke oraz siemię lniane mielone i całość dokładnie zmiksuj.
4. Koktajl przelej do szklanki.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl