

## Koktajl z jagodami na skyrze

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 5 minut
- 1 porcja
- Wartość odżywcza 1 porcji: 351 kcal \ B-22 g \ T-8 g \ W-46 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g koktajlu: 73 kcal \ B-4 g \ T-2 g \ W-10 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ banan – 1 sztuka (100 g)
- ✓ jagody – 2/3 szklanki (100 g)
- ✓ skyr waniliowy – 1 opakowanie (150 g)
- ✓ siemię lniane – 1 łyżka (10 g)
- ✓ mleko 3,2% – 1/2 szklanki (115 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)

### Przygotowanie

Do misy blendera wrzuć jagody, obranego banana, siemię lniane i skyr. Dodaj sok z cytryny i mleko (lub napój roślinny np.. Migdałowy) i zblenduj na gładko. Przelej do szklanki.

Źródło: [https://www.odzywiasiezdrowo.pl/?p=26665&preview=true&thumbnail\\_id=7039](https://www.odzywiasiezdrowo.pl/?p=26665&preview=true&thumbnail_id=7039)