Koktajl z truskawek i buraków

Wskazówki

- Czas przygotowania: 5 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 329 kcal \ B-18 g \ T-11 g \ W-37 g \ BŁ-7 g
- Wartość odżywcza 100 g koktajlu: 81 kcal \ B-5 g \ T-3 g \ W-9 g \ BŁ-2 g

Składniki

- ✓ truskawki – 3 garście (240 g)
- ✓ banan – 1 sztuka (120 g)
- ✓ burak gotowany – 3 sztuki (140 g)
- ✓ skyr naturalny – 1 opakowanie (150 g)
- ✓ dynia, pestki – 1 łyżka (10 g)
- ✓ pistacje – 1 garść (15 g)
- ✓ siemię lniane – 1 łyżka (15 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżka (10 g)
- ✓ miód – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ woda – 1/2 szklanki (100 g)

Przygotowanie

1. Wszystkie składniki oczyść i przełóż do kielicha blendera. Zmiksuj na gładką masę. W razie potrzeby dodaj więcej wody dla odpowiedniej konsystencji.

Źródło: https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/koktajl-z-truskawek-i-burakow/