



Koktajl proteinowy

 2 porcje

 10 minut

Składniki

- 30 g migdałów
- 1 łyżka nasion lnu (siemię lniane)
- 1 łyżka nasion słonecznika
- 120 g kostek lodu
- 1 łyżka miodu
- 250 ml mleka pełnego
- 1 banan, pokrojony na kawałki
- 120 g mrożonych malin lub mrożonych mieszanych jagód, dostosować do smaku

Przygotowanie

1

Zamocuj ostrze wielofunkcyjne w kielichu do gotowania.

2

Do kielicha do gotowania włóż 30 g surowych migdałów, 1 łyżkę nasion lnu i 1 łyżkę nasion słonecznika.

3

Posiekaj.

4

Dodaj 120 g kostek lodu, 1 łyżkę miodu, 250 ml mleka, 1 banana i 120 g mrożonych jagód.

5

Przygotuj smoothie.

6

Gotowe do podania! Smacznego!