

Mleczne smoothie daktylowo-bananowe

2 porcje 15 min

Składniki

- 100 g suszonych daktyli (zalanych wrzątkiem)
- 1banan
- 2 łyżki kakao
- sok z jednej pomarańczy (można ominąć)
- 500 ml mleka roślinnego

Przygotowanie

1. Zalane wcześniej wrzątkiem - daktyle odsączyć z nadmiaru wody i zmiksować na smoothie z pozostałymi składnikami - 15 sekund, prędkość 6.