



# Smoothie malinowe

Kolejny pyszny koktajl, który można przygotować z mrożonych owoców. Maliny mają lekko kwaskowaty smak, dlatego też smoothie delikatnie orzeźwia. Można dodać też odżywkę białkową, a wtedy będzie to przekąska dostarczająca wszystkie składniki odżywcze.



przygotowanie  
5 MIN



trudność  
PROSTE



ilość porcji  
1 PORCJA 211 G

## SKŁADNIKI

- płatki owsiane 11 g
- maliny 50 g
- banan 50 g
- napój migdałowy 90 g
- odżywka białkowa waniliowa 10 g (można pominąć)
- opcjonalnie wiórki kokosowe do posypania.

## WYKONANIE

- 1** Zblenduj wszystkie składniki do uzyskania kremowej konsystencji (około 2-3 minut)
- 2** Posyp wiórkami kokosowymi.

Wartość odżywcza, 1 porcja: Kcal: 164 B: 10 g T: 3 g W: 27 g