



Koktajl

BANAN, BORÓWKA, CHIA

1 porcja

MAKROSKŁADNIKI

• 272,2 kcal • 6g białka • 10,6g tłuszczu • 41,6g węglowodanów •  
• ładunek glikemiczny: 17 (średni) •

## SKŁADNIKI

- mały banan (80g)
- 1/4 puszki mleczka kokosowego light (100g)
- 1/2 szklanki mleka (100g)
- łyżeczka nasion chia (3g)
- 2 garście borówek (100g)

## PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki zblenduj na gładki koktajl, przelej do szklanki.
2. Odstaw koktajl na chwilę aby nasiona napęczniały.