



## Koktajl karob-banan

★★★★★ (38)

🕒 5 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**208 kcal** / 1 porcję (297 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>70.13 kcal</b> 3.51%	🥩 Białko <b>3.92 g</b> 7.84%	📦 Węglowod. <b>15.48 g</b> 5.73%	🐟 Tłuszcze <b>0.93 g</b> 1.33%	🌾 Błonnik <b>2.30 g</b> 9.2%	<b>GDA</b> <b>3.51 %</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Banan - 240g
- Mleko sojowe - 330g (1 1/2 szklanki)
- Karob - 24g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Banana obierz, z miksuj z mlekiem i karobem. Koktajl rozlej do szklanek.

Smacznego!

