



## Koktajl owocowy z pistacjami i czekoladą

★★★★★ (33)

15 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**266 kcal** / 1 porcję (272 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>97.62 kcal</b> 4.88%	Białko <b>1.97 g</b> 3.94%	Węglowod. <b>14.44 g</b> 5.35%	Tłuszcze <b>3.96 g</b> 5.66%	Błonnik <b>1.26 g</b> 5.04%	<b>GDA</b> <b>4.88 %</b>
--------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Banan - 120g
- Borówki amerykańskie - 140g (szklanka)
- Orzechy pistacjowe - 30g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Czekolada gorzka - 12g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pistacje obierz z łupinek, borówki przepłucz na sitku pod bieżącą wodą, banana obierz, a następnie pokrój.

**KROK 2:** Tak przygotowane składniki wsyp do miski blendera, wlej mleko migdałowe, dodaj miód i startą na tarce o małych oczkach gorzką czekoladę. Miksuj do momentu uzyskania pożądanej konsystencji.

**KROK 3:** Gotowy koktajl rozlej do szklanek.

Smacznego!

