

Koktajlowa misa z owocami leśnymi

15—20 Min

Przygotowanie

1. W blenderze kielichowym zmieszaj jagody, banana, jogurt grecki, płatki owsiane, mleko migdałowe, miód i przyprawy Kotányi. Miksuj do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji.
2. Podawaj kremowy koktajl w miseczkach.
3. Udekoruj miseczkę z koktajlem świeżymi owocami, siemieniem lnianym, listkami mięty, orzechami, odrobiną miodu, szczyptą cynamonu Kotányi i ciesz się smakiem.

Składniki - Ilość osób: 2

= Kotányi Produkte

Koktajl

200 g	Owoce leśne
1 szt.	Banan
3 łyżki	Jogurt grecki
2 łyżki	Płatki owsiane, drobne
125 ml	Mleko migdałowe
1 łyżka	Miód
1 łyżeczka	Siemię lniane
	Liście mięty, świeże
0.5 łyżeczki	Cynamon mielony
0.5 łyżeczki	Kardamon mielony
0.5 łyżeczki	Imbir mielony
	Twój wybór orzechów