



Składniki - Ilość osób: 2

♦ = Kotányi Produkty

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

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.

