fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Koktajl kokosowy z mango i ananasem bez cukru - przepis

Kokos występuje tu w dwóch postaciach: mleczka i wiórków. Skyr, mango, ananas i banan tworzą gęsty koktajl bez dosładzania. Nie jest to napój pozbawiony naturalnych cukrów.

Czas całkowity: 10 minut

Porcje: 1 porcja

Składniki

Koktajl

- ½ szklanki mleczka kokosowego light
- ½ szklanki jogurtu naturalnego typu skyr
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- ½ mango
- 1 plaster ananasa
- ½ banana
- 1 łyżka nasion chia

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Umyj owoce i usuń skórki.
2. Do kielicha blendera włóż mango, ananasa, banana, skyr, mleczko, wiórki oraz chia.
3. Zmiksuj całość; przelej do szklanki.

Źródło przepisu: https://ncez.pzh.gov.pl/przepisy/koktajl-kokosowy/