

Na fali promocji w Biedronce w moim koszyku wylądowało mango. Uwielbiam smak tego owocu! Niesłodzone mleko migdałowe, którego użyłam ma mało wyrazisty smak, ale po dodaniu pietruszki i miodu nabiera charakteru i fajnie orzeźwia. Gdy nie ma czasu na krojenie, pieczenie i inne takie, koktajl to idealna opcja. Na długo syci oraz dostarcza porcji witamin i minerałów.

BONUS! : witamina C, witamina A, błonnik, wapń, witamina E, kwas foliowy, potas

Energia: 225 kcal

Białko: 5,3 g

Węglowodany: 40 g

Tłuszcze: 5,9 g

Błonnik: 9,4 g

1 szklanka mleka migdałowego (250 ml)

½ mango (ok. 80 g)

2 łyżki płatków owsianych górskich

½ natki pietruszki

1 łyżeczka miodu

Wszystkie składniki miksujemy razem. Smacznego!?