



OWOCOWY ELIKSIR

Nie daj się zwieść kolorom: ten koktajl to prawdziwa bomba naturalnych składników bogatych w witaminę C, folian, białko, błonnik, potas i nie tylko. Dostarczaj swojemu organizmowi mniej tłuszczu i więcej zdrowych składników!

SKŁADNIKI:

- 2 zamrożone banany, obrane i pokrojone
- ½ świeżego mango, pokrojonego w plastry
- 125 ml beztłuszczowego jogurtu greckiego
- 1 łyżka (10 g) Nutrilite™ All Plant Protein
- 75 g mrożonych truskawek
- 2 świeże truskawki do dekoracji (opcjonalnie)
- 2 plastry mango do dekoracji (opcjonalnie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Mrożone banany, mango, jogurt grecki i preparat białkowy umieść w blenderze i dokładnie zblenduj.
2. Połowę przelóż do miseczki, a do drugiej połowy dodaj mrożone truskawki. Zblenduj ponownie.
3. Dodaj koktajl z truskawką do miseczki z pierwszą połową koktajlu, tak aby powstały warstwy, lub delikatnie wymieszaj obie części widelcem. Udekoruj świeżymi truskawkami i plasterami mango.

PRODUKTY iCOOK:

- Drewniana deska do krojenia
- 5-elementowy zestaw noży