

# koktajl, aby każdy dzień był dobry bardzo;)



Autor: **FoodSafari**

Przepisów: **248** Ocena: **1712**



1-2 os.



15 min



łatwe



przystępne

## Składniki:

- mielone złote siemę lniane łyżka
- nasiona chia łyżeczka
- Miód łyżka
- jabłko antonówka
- woda mineralna niegazowana lub lekko gazowana 300ml

## Sposób przygotowania:

1

Pokrojone jabłko, len, chia, miód i wodę umieszczamy w dzbanie blendera i miksujemy do powstania gładkiej i zawiesistej konsystencji. Podajemy od razu po przygotowaniu pijemy na czczo.

## Twoje notatki do przepisu: