


Espresso smoothie z masłem orzechowym

Pyszne smoothie z bananem, espresso i masłem orzechowym

 Ilość porcji: 2

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- 1 banan
- ¼ szklanki masła orzechowego
- 2 pestki daktyli
- 2 porcje ok 56 g zaparzonego espresso
- 1 łyżka syropu klonowego
- ½ szklanki mleka migdałowego lub dowolnego mleka
- 5 kostek lodu
-



Wykonanie:

Umieść składniki w blenderze i miksuj, aż będzie gładkie. Podawaj w niewysokich szklaneczkach.