

Przepis na

KOKTAJL ANANASOWY Z CIECIERZYCĄ

OLGAPAWLIKOWSKA.PL

SKŁADNIKI

Liczba porcji 2 szklanki

Szczegóły wegański, bez nabiału,
bez cukru

Czas
przygotowania 5 minut

Przechowywanie lodówka

- 50 g ciecierzycy (optukanej);
to ~3 łyżki
- pół banana (60 g)
- 1 ogórek (50 g)
- 150 g mrożonego ananasa
- 20 g masła orzechowego
(1 czubata łyżeczka)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- woda

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Dokładnie optucz ciecierzycę pod bieżącą wodą. Wszystkie składniki zmiksuj na gładki, gęsty płyn.

