

Koktajl bananowy z cytryną i łuską gryczaną

Składniki:

- 150g banana
- 10g soku z cytryny
- 200-300ml wody mineralnej
- 20g mielonej łuski gryczanej
- 25g białka w proszku

Wykonanie:

Cytrynę przetłóż na blat i naciskaj ją otwartą dłonią. Gdy cytryna stanie się miękka, przekrój ją na pół i wyciśnij sok do miseczki. Banany obierz ze skórki i pokrój na mniejsze części.

Banany przetłóż do blendera kielichowego, dodaj sok z cytryny, 200ml wody, białko w proszku i zacznij miksować owoc na gładki koktajl. W przypadku gdy koktajl jest zbyt gęsty, dolewaj sukcesywnie zachowaną wodę i miksuj do uzyskania ulubionej konsystencji.

Do szklanki wsyp 2/3 łuski gryczanej. Nad samo dno przyłóż łyżkę i małym strumieniem wlewaj koktajl do szklanki. Nad szklanką można trzymać nóż i posypać wierzch koktajlu pozostałą łuską gryczaną.