

Koktajl z pomarańczami i migdałami

Ilość porcji: 1

Czas przygotowania: 10 minut

Składniki: 1 pomarańcza,
garść rukoli,
2 łyżki płatków migdałowych,
kilka listków mięty,
1 1/2 szklanki mleka,
3 łyżki suchego amarantusa.

Przygotowanie:

- Obierz pomarańczę.
- Wrzuć do blendera pomarańczę, rukolę, płatki, listki mięty.
- Zalej mlekiem, dosyp amarantusa i zblenduj.

