

Koktajl bananowy z miętą

Orzeźwiający Koktajl Bananowy z Miętą

Marzysz o **pysznej przekąsce**, która doda Ci energii w ciągu dnia? Nasz koktajl bananowy z miętą to idealne połączenie słodczy banana z orzeźwiającym aromatem mięty. Ten kremowy napój o aksamitnej konsystencji przygotowuje się w zaledwie kilka minut!

Dla kogo?

Koktajl bananowo-miętowy to doskonała propozycja dla *osób dbających o linię*, aktywnych fizycznie oraz wszystkich, którzy szukają zdrowej alternatywy dla słodkich przekąsek. Bogaty w składniki odżywcze, dostarcza energii i pomaga zaspokoić ochotę na coś słodkiego bez wyrzutów sumienia.

Na jaką okazję?

Ten **fit koktajl** sprawdzi się idealnie jako pożywny podwieczorek między głównymi posiłkami lub jako drugie śniadanie. To również doskonały pomysł na letnie orzeźwienie po treningu czy spacerze. Podany w wysokiej szklance ze słomką i ozdobiony świeżymi listkami mięty będzie nie tylko smaczny, ale i efektowny.

Czy wiesz, że?

Schłodzenie składników przed miksowaniem sprawi, że koktajl będzie przypominał lodowego shake'a! Wystarczy włożyć pokrojone kawałki banana do zamrażarki na kilkanaście minut przed przygotowaniem napoju. Taki chłodny deser doskonale sprawdzi się w upalne dni jako *naturalna ochłoda*.

Dla urozmaicenia

Podstawowy przepis możesz łatwo modyfikować według własnych upodobań. Spróbuj dodać szczyptę cynamonu dla głębszego aromatu lub kilka kostek lodu w letnie dni. Możesz również eksperymentować z ilością mięty – więcej listków nada napojowi intensywniejszy, orzeźwiający charakter.