

Przepis



Nasz koktajl na odporność!



100 g soku z czarnego bzu
lub konfitura z bzu bez cukru
300 g tłoczonego soku
jabłkowego
100 g mrożonych truskawek
100 g mrożonych malin
100 g bananów
100 g ananasa
Szczypta kardamonu

Wszystkie składniki zmiksuj przez chwilę w blenderze. Nalej do szklanki lub użyj jako bazę do stworzenia pięknego smoothie bowl!



Nie chcesz przegapić kolejnego odcinka?
Subskrybuj [nasz kanał!](#)

