

# Mikstura dla silnych włosów





# Mikstura dla silnych włosów

## *Składniki:*

- jagody ½ szklanki (65g)
- borówki 1 garść (50g)
- awokado ½ szt. (70g)
- siemię lniane świeżo mielone 1 łyżeczka (5g)
- olej z wiesiołka 1 łyżeczka (5g)
- świeża mięta 1 mała garść (2-4g)
- napój ryżowy 200 ml

## *Sposób przygotowania:*

Przed wykonaniem koktajlu umyj dokładnie wszystkie owoce.

Pamiętaj, aby nie ograniczać się tylko do świeżych owoców, poza sezonem śmiało sięgaj po te mrożone.

Awokado pozbaw skóry i wydrąż pestkę.

Siemię lniane zmiel na świeżo.

Umieść wszystkie składniki w blenderze kielichowym lub ręcznym i zmiksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.

**350 kcal**

B:3,9g  
T:20,4g  
W:34,7g