



KAROTKA Z MANGO

Przygotowanie:

W sokowirówce wycisnąć sok z marchwi, następnie przelać go do blendera i zmiksować razem z mango i bananami. Rozlać do szklanek.

Składniki (na 1litr):

2 kg marchwi
3 dojrzałe mango
3 banany
Nasiona Chia