



## Koktajl malinowy "light"

★★★★★ (17)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**105 kcal** / 1 porcję (320 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>32.91 kcal</b> 1.65%	Białko <b>3.10 g</b> 6.2%	Węglowod. <b>6.53 g</b> 2.42%	Tłuszcze <b>0.07 g</b> 0.1%	Błonnik <b>1.47 g</b> 5.88%	<b>GDA</b> <b>1.65 %</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kefir 0% tłuszczu - 250g (szklanka)
- Maliny, mrożone - 70g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kefir wlej do blendera, dodaj maliny (w sezonie let nim najlepiej będzie użyć świeżych owoców).

**KROK 2:** Zmiksuj wszystko na jednolitą masę, rozlej do szklanek.

\*Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

