



Koktajl malina-truskawka

★★★★★(3)

3 minuty

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

223 kcal / 1 porcję (462 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 48.35 kcal 2.42%	Białko 2.28 g 4.56%	Węglowod. 8.76 g 3.24%	Tłuszcze 1.23 g 1.76%	Błonnik 1.84 g 7.36%	GDA 2.42 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kefir 2% tłuszczu - 250g (1 ¼ szklanki)
- Maliny, mrożone - 100g
- Truskawki mrożone - 100g
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kefir wlej do blendera, dodaj maliny i truskawki oraz miód (w sezonie letnim najlepiej będzie użyć świeżych owoców).

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

*Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

