



Koktajl owoce leśne "light"

★★★★★ (8)

5 minut

1-2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

126 kcal / 1 porcję (350 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 36.09 kcal 1.8%	Białko 2.67 g 5.34%	Węglowod. 6.80 g 2.52%	Tłuszcze 0.47 g 0.67%	Błonnik 1.54 g 6.16%	GDA 1.8%
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------

Składniki

- Maślanka nat naturalna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Jagody - 30g (¼ szklanki)
- Poziomki - 20g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maślankę wlej do blendera, dodaj owoce (w sezonie zimowym możesz zastąpić je mrożonymi odpowiednikami lub gotową mieszanką). Jeśli nie dysponujesz poziomkami możesz zastąpić je porcją ruskawek lub malin.

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

*Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

