



Koktajl brzoskwiniowy z mlekiem

★★★★★ (24)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

261 kcal / 1 porcję (501 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 52.11 kcal 2.61%	Białko 2.68 g 5.36%	Węglowod. 8.48 g 3.14%	Tłuszcze 1.12 g 1.6%	Błonnik 0.64 g 2.56%	GDA 2.61 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Brzoskwinia - 340g (4 sztuki)
- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 500g
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Aromat waniliowy - 2g (1/2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Brzoskwinie zanurz na 1 minutę we wrzątku, po czym przejdź je zimną wodą.

KROK 2: Zdjąć skórkę i usunąć pestki. Dwie brzoskwinie zmiksuj z jogurtem i mlekiem. Dwie kolejne brzoskwinie zmiksuj tylko z cukrem.

KROK 3: Wlej do szklanek koktajl mleczny. Na wierzch delikatnie wlej koktajl brzoskwiniowy.

Smacznego!

