



## Koktajl błonnikowy z kiwi 2%

★★★★★ (19)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**134 kcal** / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>53.58 kcal</b> 2.68%	🥩 Białko <b>2.75 g</b> 5.5%	📦 Węglowod. <b>8.06 g</b> 2.99%	🍷 Tłuszcze <b>1.57 g</b> 2.24%	🌾 Błonnik <b>0.97 g</b> 3.88%	<b>GDA</b> <b>2.68 %</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Kiwi - 75g (sztuka)
- Otřęby pszenne - 2g (1/2 łyżki stołowej)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kiwi obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Wrzuć do blendera, dodaj mleko i otřęby pszenne.

**KROK 2:** Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

Smacznego!

