



## Koktajl na mleku migdałowym z borówkami

★★★★★(6)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**284 kcal** / 1 porcję (465 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                  |                                      |                                    |                                   |                             |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>61.04 kcal</b><br>3.05% | Białko<br><b>1.02 g</b><br>2.04% | Węglowod.<br><b>11.63 g</b><br>4.31% | Tłuszcze<br><b>1.56 g</b><br>2.23% | Błonnik<br><b>1.61 g</b><br>6.44% | <b>GDA</b><br><b>3.05 %</b> |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|



### Składniki

- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)
- Mango - 140g (½ sztuki)
- Siemię lniane - 10g (łyżka stołowa)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Umyj, obierz i przekrój na mniejsze części mango. Umyj borówki.

**KROK 2:** Do misy blendera wlej mleko migdałowe, a następnie wszystkie pozostałe składniki. Dokładnie zmiksuj.

**KROK 3:** Koktajl przelej do wysokiej szklanki. Udekoruj na wierzchu kilkoma borówkami.

Smacznego!

