



## 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 <b>61.04 kcal</b> 3.05%	Białko <b>1.02 g</b> 2.04%	Węglowod. <b>11.63 g</b> 4.31%	Tłuszcze <b>1.56 g</b> 2.23%	Błonnik <b>1.61 g</b> 6.44%	<b>GDA</b> <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!

