



Koktajl malinowy

★★★★★ (5)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

205 kcal / 1 porcję (365 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
56.19 kcal	2.70 g	9.78 g	1.45 g	1.84 g	2.81 %
2.81%	5.4%	3.62%	2.07%	7.36%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kefir 2% tłuszczu - 250g (1 ¼ szklanki)
- Maliny, mrożone - 100g
- Miód pszczoły - 15g (1 ¼ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kefir wlej do blendera, dodaj miód i maliny (w sezonie letnim najlepiej będzie użyć świeżych owoców).

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

* Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

