



Koktajl malina-truskawka

★★★★★ (3)



3 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

223 kcal / 1 porcję (462 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

48.35 kcal

2.42%



Białko

2.28 g

4.56%



Węglowod.

8.76 g

3.24%



Tłuszcze

1.23 g

1.76%



Błonnik

1.84 g

7.36%

GDA

2.42 %



Składniki

- Kefir 2% tłuszczu - 250g (1 ¼ szklanki)
- Maliny, mrożone - 100g
- Truskawki mrożone - 100g
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kefir wlej do blendera, dodaj maliny i truskawki oraz miód (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!

