



Koktajl błonnikowy z malinami

★★★★★ (11)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

116 kcal / 1 porcję (239 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
48.84 kcal	3.19 g	8.12 g	1.64 g	2.75 g	2.44 %
2.44%	6.38%	3.01%	2.34%	11%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Maliny - 60g (1/2 szklanki)
- Otręby pszenne - 6g (1 1/2 łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maliny wrzucić do blendera, dodać mleko i otręby pszenne.**KROK 2:** Całość zmiksować na jednolitą masę i rozlać do szklanek.

Smacznego!

