



## Koktajl owocowy na maślanec

★★★★★ (18)

5 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**220 kcal** / 1 porcję (489 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                  |                                     |                                   |                                   |                     |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| <b>Kaloryczność</b><br>45.08 kcal<br>2.25% | <b>Białko</b><br>2.08 g<br>4.16% | <b>Węglowod.</b><br>9.10 g<br>3.37% | <b>Tłuszcze</b><br>0.42 g<br>0.6% | <b>Błonnik</b><br>0.93 g<br>3.72% | <b>GDA</b><br>2.25% |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------|



### Składniki

- Gruszka - 140g
- Nektarynka - 120g
- Kiwi - 225g (3 sztuki)
- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 480g (2 szklanki)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Dokładnie umyj i obierz wszystkie owoce.**KROK 2:** Maślankę wlej do blendera, dodaj gruszkę, nektarynkę, dodaj sok z cytryny i zmiksuj wszystko na jednolitą masę, rozlej do szklanek.

\* Jeśli koktajl nie jest zbyt słodki, dodaj łyżeczkę miodu.

\*\* Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

