



Orzeźwiający koktajl limonkowy

★★★★★ (6)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

311 kcal / 1 porcję (317 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

97.97 kcal

4.9%



Białko

1.56 g

3.12%



Węglowod.

8.91 g

3.3%



Tłuszcze

6.82 g

9.74%



Błonnik

1.96 g

7.84%

GDA

4.9%



Składniki

- Limonka - 100g (sztuka)
- Ogórek gruntowy - 70g (2 sztuki)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Mleczko kokosowe - 115g (11 ½ łyżki stołowej)
- Siemię lniane - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zbenduj wszystkie składniki.**Rada:** Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę wody mineralnej.

*Idealna propozycja w czasie letnich upałów! Przynosi ulgę i orzeźwienie.

Smacznego!

