



Jagodowy koktajl z melonem na mleku kokosowym

★★★★★ (48)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

239 kcal / 1 porcję (451 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

52.99 kcal

2.65%



Białko

1.11 g

2.22%



Węglowod.

8.25 g

3.06%



Tłuszcze

1.98 g

2.83%



Błonnik

1.86 g

7.44%

GDA

2.65%



Składniki

- Melon - 500g
- Jagody - 130g (szklanka)
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Melona obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Jagody optucz na sitku pod bieżącą wodą.

KROK 2: Wszystkie składniki przełóż do misy blendera, dodaj miód, nasiona chia, mleko kokosowe i miksuj do momentu uzyskania pożądanej konsystencji.

KROK 3: Koktajl przelej do wysokich szklanek i podawaj udekorowany jagodami.

Smacznego!

