



Koktajl malinowy "light"

★★★★★ (17)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (320 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

32.91 kcal

1.65%



Białko

3.10 g

6.2%



Węglowod.

6.53 g

2.42%



Tłuszcze

0.07 g

0.1%



Błonnik

1.47 g

5.88%

GDA

1.65%



Składniki

- Kefir 0% tłuszczu - 250g (szklanka)
- Maliny, mrożone - 70g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kefir wlej do blendera, dodaj maliny (w sezonie let nim najlepiej będzie użyć świeżych owoców).

KROK 2: Zmiksuj wszystko na jednolitą masę, rozlej do szklanek.

*Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

