



Koktajl malinowy

★★★★★ (5)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

205 kcal / 1 porcję (365 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

56.19 kcal

2.81%



Białko

2.70 g

5.4%



Węglowod.

9.78 g

3.62%



Tłuszcze

1.45 g

2.07%



Błonnik

1.84 g

7.36%

GDA

2.81 %



Składniki

- Kefir 2% tłuszczu - 250g (1 ¼ szklanki)
- Maliny, mrożone - 100g
- Miód pszczele - 15g (1 ¼ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

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

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

*Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

