



Kawa mrożona

★★★★★ (19)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

134 kcal / 1 porcję (315 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

42.63 kcal

2.13%



Białko

2.38 g

4.76%



Węglowod.

4.97 g

1.84%



Tłuszcze

1.28 g

1.83%



Błonnik

0.95 g

3.8%

GDA

2.13 %



Składniki

- Kawa rozpuszczalna - 10g
- Woda mineralna niegazowana - 25g (¼ szklanki)
- Kruszony lód - 75g (½ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zaparz kawę. Następnie przelej ją do kostek lodu, dodaj mleko i cukier trzcinowy. Zmiksuj za pomocą ręcznego blendera.

KROK 2: W razie potrzeby konsystencję reguluj wodą mineralną.

KROK 3: Przelej do wysokiej szklanki. Udekoruj według upodobania.

Smacznego!

