



Koktajl na mleku migdałowym z borówkami

★★★★★ (6)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

284 kcal / 1 porcję (465 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

61.04 kcal

3.05%



Białko

1.02 g

2.04%



Węglowod.

11.63 g

4.31%



Tłuszcze

1.56 g

2.23%



Błonnik

1.61 g

6.44%

GDA

3.05 %



Składniki

- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)
- Mango - 140g (½ sztuki)
- Siemię lniane - 10g (łyżka stołowa)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Umyj, obierz i przekrój na mniejsze części mango. Umyj borówki.

KROK 2: Do misy blendera wlej mleko migdałowe, a następnie wszystkie pozostałe składniki. Dokładnie zmiksuj.

KROK 3: Koktajl przelej do wysokiej szklanki. Udekoruj na wierzchu kilkoma borówkami.

Smacznego!

