



Orzeźwiający koktajl limonkowy

★★★★★(6)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

311 kcal / 1 porcję (317 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
97.97 kcal	1.56 g	8.91 g	6.82 g	1.96 g	4.9%
4.9%	3.12%	3.3%	9.74%	7.84%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Limonka - 100g (sztuka)
- Ogórek gruntowy - 70g (2 sztuki)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Mleczko kokosowe - 115g (11 ½ łyżki stołowej)
- Siemię lniane - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zblenduj wszystkie składniki.**Rada:** Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę wody mineralnej.

*Idealna propozycja w czasie letnich upałów! Przynosi ulgę i orzeźwienie.

Smacznego!

