



Mocno owocowy koktajl z masłem orzechowym

★★★★★ (31)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

284 kcal / 1 porcję (450 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

63.14 kcal

3.16%



Białko

1.07 g

2.14%



Węglowod.

12.74 g

4.72%



Tłuszcze

1.99 g

2.84%



Błonnik

2.78 g

11.12%

GDA

3.16 %



Składniki

- Maliny, mrożone - 250g
- Banan - 120g
- Mango - 280g (szklanka)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Masło orzechowe - 20g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana i mango obierz, a następnie pokrój.**KROK 2:** Do misy blendera wrzuć mrożone maliny (w okresie letnim mogą być świeże, jednak pamiętaj wtedy o dodaniu kilku kostek lodu) i pokrojone wcześniej owoce. Wlej mleko migdałowe i dodaj masło orzechowe.**KROK 3:** Blenduj wszystko do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Koktajl rozlej do wysokich szklanek.

*Koktajl możesz podawać udekorowany malinami i kawałkami migdałów.

Smacznego!

