



Jagodowy koktajl z melonem na mleku kokosowym

★★★★★ (48)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

239 kcal / 1 porcję (451 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
52.99 kcal	1.11 g	8.25 g	1.98 g	1.86 g	2.65 %
2.65%	2.22%	3.06%	2.83%	7.44%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Melon - 500g
- Jagody - 130g (szklanka)
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Melona obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Jagody optucz na sitku pod bieżącą wodą.

KROK 2: Wszystkie składniki przełóż do misy blendera, dodaj miód, nasiona chia, mleko kokosowe i miksuj do momentu uzyskania pożądanej konsystencji.

KROK 3: Koktajl przelej do wysokich szklanek i podawaj udekorowany jagodami.

Smacznego!

