



Koktajl owoce leśne "light"

★★★★★ (8)



5 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

126 kcal / 1 porcję (350 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

36.09 kcal

1.8%



Białko

2.67 g

5.34%



Węglowod.

6.80 g

2.52%



Tłuszcze

0.47 g

0.67%



Błonnik

1.54 g

6.16%

GDA

1.8%



Składniki

- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Jagody - 30g (¼ szklanki)
- Poziomki - 20g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maślankę wlej do blendera, dodaj owoce (w sezonie zimowym możesz zastąpić je mrożonymi odpowiednikami lub gotową mieszaną). Jeśli nie dysponujesz poziomkami możesz zastąpić je porcją ruskawek lub malin.

KROK 2: Zmiksuj wszystko na jednolitą masę, rozlej do szklanek.

*Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

