



Koktajl brzoskwiniowy z mlekiem

★★★★★ (24)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

261 kcal / 1 porcję (501 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

52.11 kcal

2.61%



Białko

2.68 g

5.36%



Węglowod.

8.48 g

3.14%



Tłuszcze

1.12 g

1.6%



Błonnik

0.64 g

2.56%

GDA

2.61 %



Składniki

- Brzoskwinia - 340g (4 sztuki)
- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 500g
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Aromat waniliowy - 2g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Brzoskwinie zanurz na 1 minutę we wrzątku, po czym przejdź je zimną wodą.

KROK 2: Zdjąć skórkę i usunąć pestki. Dwie brzoskwinie zmiksuj z jogurtem i mlekiem. Dwie kolejne brzoskwinie zmiksuj tylko z cukrem.

KROK 3: Wlej do szklanek koktajl mleczny. Na wierzch delikatnie wlej koktajl brzoskwiniowy.

Smacznego!

