



## Koktajl malinowy "light"

★★★★★ (17)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**105 kcal** / 1 porcję (320 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>32.91 kcal</b> 1.65%	🥩 Białko <b>3.10 g</b> 6.2%	🍞 Węglowod. <b>6.53 g</b> 2.42%	🌿 Tłuszcze <b>0.07 g</b> 0.1%	🌾 Błonnik <b>1.47 g</b> 5.88%	<b>GDA</b> <b>1.65 %</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Kefir 0% tłuszczu - 250g (szklanka)
- Maliny, mrożone - 70g

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kefir wlej do blendera, dodaj maliny (w sezonie let nim najlepiej będzie użyć świeżych owoców).

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

\*Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

