



## Koktajl malinowy

★★★★★ (5)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**205 kcal** / 1 porcję (365 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>56.19 kcal</b> 2.81%	🥩 Białko <b>2.70 g</b> 5.4%	🍞 Węglowod. <b>9.78 g</b> 3.62%	🍷 Tłuszcze <b>1.45 g</b> 2.07%	🌾 Błonnik <b>1.84 g</b> 7.36%	<b>GDA</b> <b>2.81 %</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kefir 2% tłuszczu - 250g (1 ¼ szklanki)
- Maliny, mrożone - 100g
- Miód pszczoły - 15g (1 ¼ łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

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

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

\*Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

