



Koktajl z roszponką i zieloną herbatą

★★★★★ (17)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

102 kcal / 1 porcję (293 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 34.83 kcal 1.74%	Białko 0.68 g 1.36%	Węglowod. 8.66 g 3.21%	Tłuszcze 0.27 g 0.39%	Błonnik 1.13 g 4.52%	GDA 1.74%
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

Składniki

- Jabłko - 200g
- Gruszka - 120g
- Sok pomarańczowy - 50g
- Sok z cytryny - 18g (6 łyżeczek)
- Roszponka - 100g (2 garście)
- Herbatka zielona, napar bez cukru - 80g (1/3 szklanki)
- Sok z limonki - 18g (6 łyżeczek)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do wysokiego naczynia wlewej schłodzoną zieloną herbatę, dodaj umytą dokładnie roszponkę, kawałki obranej gruszki oraz utarte na tarce jabłko.

KROK 2: Do składników dodaj sok z cytryny i limonki, a następnie całość zblenduj dokładnie na gładką masę.

Smacznego!

