



Koktajl błonnikowy z malinami

★★★★★ (11)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

116 kcal / 1 porcję (239 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

48.84 kcal

2.44%



Białko

3.19 g

6.38%



Węglowod.

8.12 g

3.01%



Tłuszcze

1.64 g

2.34%



Błonnik

2.75 g

11%

GDA

2.44 %



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (¾ szklanki)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Otręby pszenne - 6g (1 ½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maliny wrzucić do blendera, dodać mleko i otręby pszenne.**KROK 2:** Całość zmiksować na jednolitą masę i rozleć do szklanek.

Smacznego!

