



Koktajl malinowy

★★★★★ (5)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

205 kcal / 1 porcję (365 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 56.19 kcal 2.81%	Białko 2.70 g 5.4%	Węglowod. 9.78 g 3.62%	Tłuszcze 1.45 g 2.07%	Błonnik 1.84 g 7.36%	GDA 2.81 %
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kefir 2% tłuszczu - 250g (1 ¼ szklanki)
- Maliny, mrożone - 100g
- Miód pszczeni - 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!

