



## Mocno owocowy koktajl z masłem orzechowym

★★★★★ (29)

10 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**284 kcal** / 1 porcję (450 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 63.14 kcal 3.16%	<b>Białko</b> 1.07 g 2.14%	<b>Węglowod.</b> 12.74 g 4.72%	<b>Tłuszcze</b> 1.99 g 2.84%	<b>Błonnik</b> 2.78 g 11.12%	<b>GDA</b> 3.16%
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Maliny, mrożone - 250g
- Banan - 120g
- Mango - 280g (szkluka)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Masło orzechowe - 20g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Banana i mango obierz, a następnie pokrój.**KROK 2:** Do miski blendera wrzuć mrożone maliny (w okresie letnim mogą być świeże, jednak pamiętaj wtedy o dodaniu kilku kostek lodu) i pokrojone wcześniej owoce. Wlej mleko migdałowe i dodaj masło orzechowe.**KROK 3:** Blenduj wszystko do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Koktajl rozlej do wysokich szklanek.

\*Koktajl możesz podawać udekorowany malinami i kawałkami migdałów.

Smacznego!

