



Koktajl malinowy "light"

★★★★★ (17)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (320 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność 32.91 kcal 1.65% | 🥩 Białko 3.10 g 6.2% | 🍞 Węglowod. 6.53 g 2.42% | 🍷 Tłuszcze 0.07 g 0.1% | 🌾 Błonnik 1.47 g 5.88% | GDA 1.65 % |
|--|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|



Składniki

- Kefir 0% tłuszczu - 250g (szklanka)
- Maliny, mrożone - 70g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kefir wlej do blendera, dodaj maliny (w sezonie let nim najlepiej będzie użyć świeżych owoców).

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

*Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

