



Koktajl malina-truskawka

★★★★★ (3)

🕒 3 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

223 kcal / 1 porcję (462 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 48.35 kcal 2.42%	🥩 Białko 2.28 g 4.56%	🍞 Węglowod. 8.76 g 3.24%	🍷 Tłuszcze 1.23 g 1.76%	🌾 Błonnik 1.84 g 7.36%	GDA 2.42 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Kefir 2% tłuszczu - 250g (1 ¼ szklanki)
- Maliny, mrożone - 100g
- Truskawki mrożone - 100g
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kefir wlej do blendera, dodaj maliny i truskawki oraz miód (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!

