



## Koktajl malina-truskawka

★★★★★(3)

🕒 3 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**223 kcal** / 1 porcję (462 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

### 👨‍🍳 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!

