



Koktajl błonnikowy z kiwi

★★★★★ (8)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

127 kcal / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 50.81 kcal 2.54%	Białko 2.75 g 5.5%	Węglowod. 8.14 g 3.01%	Tłuszcze 1.23 g 1.76%	Błonnik 0.97 g 3.88%	GDA 2.54%
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Kiwi - 75g (sztuka)
- Otręby pszenne - 2g (1/2 łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kiwi obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Wrzuć do blendera, dodaj mleko i otręby pszenne.

KROK 2: Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

Smacznego!

