



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Koktajl na mleku migdałowym z borówkami



Koktajl na mleku migdałowym z borówkami

★★★★★(6)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

284 kcal / 1 porcję (465 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 61.04 kcal 3.05%	🥩 Białko 1.02 g 2.04%	🍞 Węglowod. 11.63 g 4.31%	🥑 Tłuszcze 1.56 g 2.23%	🌾 Błonnik 1.61 g 6.44%	GDA 3.05 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)
- Mango - 140g (½ sztuki)
- Siemię lniane - 10g (łyżka stołowa)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Umyj, obierz i przekrój na mniejsze części mango. Umyj borówki.

KROK 2: Do miski blendera wlej mleko migdałowe, a następnie wszystkie pozostałe składniki. Dokładnie zmiksuj.

KROK 3: Koktajl przelej do wysokiej szklanki. Udekoruj na wierzchu kilkoma borówkami.

Smacznego!

