



Koktajl owocowy z imbirem i kardamonem

★★★★★ (26)

5 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

156 kcal / 1 porcję (238 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 65.49 kcal 3.27%	Białko 2.53 g 5.06%	Węglowod. 10.65 g 3.94%	Tłuszcze 1.69 g 2.41%	Błonnik 1.31 g 5.24%	GDA 3.27 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mango - 140g (½ sztuki)
- Morele - 67.5g (1 ½ sztuki)
- Jagody goji, suszone - 8g (łyżka stołowa)
- Nasiona chia - 5g (½ łyżki stołowej)
- Kefir 2% tłuszczu - 250g (1 ¼ szklanki)
- imbir suszony - 3g
- Kardamon mielony - 2g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki należy włożyć do kielicha blendera i zmiksować.

*Koktajl ten polecany jest szczególnie dla osób dbających o zdrowie i naturalne produkty. Kefir obfituje w korzystne dla naszego samopoczucia mikroorganizmy, które wchodzą w skład naszej mikroflory jelitowej. One to poprawiają naszą odporność, regulują przemianę materii oraz dbają o prawidłowe wartości cholesterolu. Na przyspieszenie tempa przemiany materii wpływ ma także dodanie do koktajlu kardamonu i imbiru. Mango to „owoc młodości”, gdyż zawiera witaminy i minerały działające przeciwutleniająco takie jak: witamina A, C, E, cynk i selen. Wspomaga odbudowę komórek kolagenowych oraz redukuje negatywne skutki przewlekłego stresu. Koktajl ten będzie idealny na początek dnia, w ramach pierwszego lub drugiego śniadania.

Smacznego!

