



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Koktajl z roszponką i zieloną herbatą



## Koktajl z roszponką i zieloną herbatą

★★★★★ (17)



10 minut



2 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**102 kcal** / 1 porcję (293 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>34.83 kcal</b> 1.74%	Białko <b>0.68 g</b> 1.36%	Węglowod. <b>8.66 g</b> 3.21%	Tłuszcze <b>0.27 g</b> 0.39%	Błonnik <b>1.13 g</b> 4.52%	<b>GDA</b> <b>1.74%</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Jabłko - 200g
- Gruszka - 120g
- Sok pomarańczowy - 50g
- Sok z cytryny - 18g (6 łyżeczek)
- Roszponka - 100g (2 garście)
- Herbata zielona, napar bez cukru - 80g (1/3 szklanki)
- Sok z limonki - 18g (6 łyżeczek)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do wysokiego naczynia wlewsz chłodzoną zieloną herbatę, dodaj umytą dokładnie roszponkę, kawałki obranej gruszki oraz utarte na tarce jabłko.

**KROK 2:** Do składników dodaj sok z cytryny i limonki, a następnie całość zblenduj dokładnie na gładką masę.

Smacznego!

