



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 34.83 kcal 1.74%	🥩 Białko 0.68 g 1.36%	🍞 Węglowod. 8.66 g 3.21%	👉 Tłuszcze 0.27 g 0.39%	🌾 Błonnik 1.13 g 4.52%	GDA 1.74%
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

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

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do wysokiego naczynia wlewej schłodzoną zieloną herbatę, dodaj umytą dokładnie roszponkę, kawałki obranej gruszki oraz utartę na tarce jabłko.

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

Smacznego!

