



## Koktajl na zielonej herbacie z owocami leśnymi

★★★★★ (23)



2 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**36 kcal** / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>15.56 kcal</b> 0.78%	Białko <b>0.34 g</b> 0.68%	Węglowod. <b>4.09 g</b> 1.51%	Tłuszcze <b>0.22 g</b> 0.31%	Błonnik <b>1.04 g</b> 4.16%	<b>GDA</b> <b>0.78 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Herbat a zielona, napar bez cukru - 240g (szklanka)
- Truskawki - 150g (szklanka)
- Jagody - 65g (1/2 szklanki)
- Kurkuma - 3g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zalej liście zielonej herbaty gorącą, ale nie wrzącą wodą. Odstaw do wystudzenia.

**KROK 2:** Wystudzony napar wlej do blendera kielichowego, dodaj owocę, kurkumę oraz kilka kostek lodu. Dokładnie zmiksuj na gładką masę.

Smacznego!

