



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



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!

