Mocno owocowy koktajl z masłem orzechowym

(31)

10 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

284 kcal / 1 porcję (450 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
63.14 kcal	1.07 g	12.74 g	1.99 g	2.78 g	3.16 %
3.16%	2.14%	4.72%	2.84%	11.12%	

Składniki

- Maliny, mrożone - 250g
- Banan - 120g
- Mango - 280g (sztuka)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Masło orzechowe - 20g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana i mango obierz, a następnie pokrój.

KROK 2: Do misy blendera wrzuć mrożone maliny (w okresie letnim mogą być świeże, jednak pamiętaj wtedy o dodaniu kilku kostek lodu) i pokrojone wcześniej owoce. Wlej mleko migdałowe i dodaj masło orzechowe.

KROK 3: Blenduj wszystko do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Koktaj rozlej do wysokich szklanek.

*Koktajl możesz podawać udekorowany malinami i kawałkami migdałów.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję