



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Koktajl błonnikowy "light" z malinami



Koktajl błonnikowy "light" z malinami

★★★★★ (7)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

94 kcal / 1 porcję (213 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 44.07 kcal 2.2%	🥩 Białko 3.02 g 6.04%	🍞 Węglowod. 7.18 g 2.66%	🥑 Tłuszcze 1.25 g 1.79%	🌾 Błonnik 1.97 g 7.88%	GDA 2.2 %
--	---------------------------------------	--	---	--	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 161g (2/3 szklanki)
- Maliny, mrożone - 50g
- Otręby pszenne - 2g (1/2 łyżki stołowej)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maliny wrzuc do blendera, dodaj mleko i otręby pszenne.

KROK 2: Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

Smacznego!

