



Koktajl błonnikowy z malinami

★★★★★ (11)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

116 kcal / 1 porcję (239 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 48.84 kcal 2.44%	Białko 3.19 g 6.38%	Węglowod. 8.12 g 3.01%	Tłuszcze 1.64 g 2.34%	Błonnik 2.75 g 11%	GDA 2.44 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Maliny - 60g (1/2 szklanki)
- Otręby pszenne - 6g (1 1/2 łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maliny wrzuć do blendera, dodaj mleko i otręby pszenne.**KROK 2:** Całość z miksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

Smacznego!

