



## Koktajl owoce leśne

★★★★★ (10)

5 minut

1-2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**176 kcal** / 1 porcję (360 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>49.00 kcal</b> 2.45%	Białko <b>2.83 g</b> 5.66%	Węglowod. <b>8.29 g</b> 3.07%	Tłuszcze <b>1.31 g</b> 1.87%	Błonnik <b>1.84 g</b> 7.36%	<b>GDA</b> <b>2.45 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Jagody - 50g (⅓ szklanki)
- Poziomki - 50g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jogurt wlej do blendera, dodaj owoce (w sezonie zimowym możesz zastąpić je mrożonymi odpowiednikami lub gotową mieszanką). Jeśli nie dysponujesz poziomkami możesz zastąpić je porcją ruskawek lub malin.

**KROK 2:** Zmiksuj wszystko na jednolitą masę, rozlej do szklanek.

\*Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

