



Koktajl owoce leśne

★★★★★ (10)

5 minut

1-2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

176 kcal / 1 porcję (360 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

