



Koktajl na mleku migdałowym z borówkami

★★★★★(6)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

284 kcal / 1 porcję (465 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 61.04 kcal 3.05%	Białko 1.02 g 2.04%	Węglowod. 11.63 g 4.31%	Tłuszcze 1.56 g 2.23%	Błonnik 1.61 g 6.44%	GDA 3.05 %
--------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)
- Mango - 140g (½ sztuki)
- Siemię lniane - 10g (łyżka stołowa)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Umyj, obierz i przekrój na mniejsze części mango. Umyj borówki.

KROK 2: Do misy blendera wlej mleko migdałowe, a następnie wszystkie pozostałe składniki. Dokładnie zmiksuj.

KROK 3: Koktajl przelej do wysokiej szklanki. Udekoruj na wierzchu kilkoma borówkami.

Smacznego!

