



Orzeźwiający koktajl limonkowy

★★★★★(6)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

311 kcal / 1 porcję (317 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 97.97 kcal 4.9%	Białko 1.56 g 3.12%	Węglowod. 8.91 g 3.3%	Tłuszcze 6.82 g 9.74%	Błonnik 1.96 g 7.84%	GDA 4.9%
------------------------------------	---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------



Składniki

- Limonka - 100g (sztuka)
- Ogórek gruntowy - 70g (2 sztuki)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Mleczko kokosowe - 115g (11 ½ łyżki stołowej)
- Siemię lniane - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zblenduj wszystkie składniki.**Rada:** Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę wody mineralnej.

*Idealna propozycja w czasie letnich upałów! Przynosi ulgę i orzeźwienie.

Smacznego!

