



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Orzeźwiający koktajl limonkowy



## 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%	<b>GDA</b> 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!

