



Mocno owocowy koktajl z masłem orzechowym

★★★★★ (31)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

284 kcal / 1 porcję (450 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 63.14 kcal 3.16%	🥩 Białko 1.07 g 2.14%	🍞 Węglowod. 12.74 g 4.72%	🌿 Tłuszcze 1.99 g 2.84%	🌾 Błonnik 2.78 g 11.12%	GDA 3.16 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Maliny, mrożone - 250g
- Banan - 120g
- Mango - 280g (szkluka)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Masło orzechowe - 20g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana i mango obierz, a następnie pokrój.

KROK 2: Do miski blendera wrzuć mrożone maliny (w okresie letnim mogą być świeże, jednak pamiętaj wtedy o dodaniu kilku kostek lodu) i pokrojone wcześniej owoce. Wlej mleko migdałowe i dodaj masło orzechowe.

KROK 3: Blenduj wszystko do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Koktajl rozlej do wysokich szklanek.

*Koktajl możesz podawać udekorowany malinami i kawałkami migdałów.

Smacznego!

