



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jagodowy koktajl z melonem na mleku kokosowym



## Jagodowy koktajl z melonem na mleku kokosowym

★★★★★ (48)

10 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**239 kcal** / 1 porcję (451 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>52.99 kcal</b> 2.65%	Białko <b>1.11 g</b> 2.22%	Węglowod. <b>8.25 g</b> 3.06%	Tłuszcze <b>1.98 g</b> 2.83%	Błonnik <b>1.86 g</b> 7.44%	<b>GDA</b> <b>2.65 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Melon - 500g
- Jagody - 130g (szklanka)
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Melona obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Jagody optucz na sitku pod bieżącą wodą.

**KROK 2:** Wszystkie składniki przełóż do miski blendera, dodaj miód, nasiona chia, mleko kokosowe i miksuj do momentu uzyskania pożądanej konsystencji.

**KROK 3:** Koktajl przelej do wysokich szklanek i podawaj udekorowany jagodami.

Smacznego!

