



Koktajl błonnikowy z kiwi

★★★★★(8)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

127 kcal / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 50.81 kcal 2.54%	🥩 Białko 2.75 g 5.5%	🍞 Węglowod. 8.14 g 3.01%	🐟 Tłuszcze 1.23 g 1.76%	🌾 Błonnik 0.97 g 3.88%	GDA 2.54 %
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Kiwi - 75g (sztuka)
- Otręby pszenne - 2g (1/2 łyżki stołowej)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kiwi obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Wrzuć do blendera, dodaj mleko i otręby pszenne.

KROK 2: Całość zmixuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

Smacznego!

