



Koktajl błonnikowy z malinami

★★★★★ (11)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

116 kcal / 1 porcję (239 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 48.84 kcal 2.44%	🥩 Białko 3.19 g 6.38%	🍞 Węglowod. 8.12 g 3.01%	🍷 Tłuszcze 1.64 g 2.34%	🌾 Błonnik 2.75 g 11%	GDA 2.44 %
---	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Maliny - 60g (1/2 szklanki)
- Otręby pszenne - 6g (1 1/2 łyżki stołowej)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maliny wrzuc do blendera, dodaj mleko i otręby pszenne.

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

Smacznego!

