



## 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 <b>63.14 kcal</b> 3.16%	🥩 Białko <b>1.07 g</b> 2.14%	🍞 Węglowod. <b>12.74 g</b> 4.72%	🌿 Tłuszcze <b>1.99 g</b> 2.84%	🌾 Błonnik <b>2.78 g</b> 11.12%	<b>GDA</b> <b>3.16 %</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

\* 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 misy 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!

