



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



## Jagodowy koktajl z melonem na mleku kokosowym

★★★★★ (27)

10 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**239 kcal** / 1 porcję (451 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

### Składniki

- Melon - 500g
- Jagody - 130g (szklanka)
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Miód pszczeni - 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!

