



Jagodowy koktajl z melonem na mleku kokosowym

★★★★★ (25)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

239 kcal / 1 porcję (451 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

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



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Melona obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Jagody opłucz 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!

