

## Kremowy koktajl z mango i jagodami

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 243 kcal \ B-13 g \ T-4 g \ W-37 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g koktajlu: 73 kcal \ B-4 g \ T-1 g \ W-11 g \ Bł-2 g

### Składniki

- ✓ jagody – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ mango – 1/2 sztuki (140 g)
- ✓ banan – 1 sztuka (120 g)
- ✓ skyr naturalny – 1 opakowanie (150 g)
- ✓ sok z cytryny – 2 łyżki (12 g)
- ✓ siemię lniane – 2 łyżki (20 g)
- ✓ miód – 1 łyżeczka (6 g)
- ✓ woda – 1/2 szklanki (120 g)

### Przygotowanie

Do miski blendera wrzuć jagody, obrane mango, banana, siemię lniane i jogurt. Dodaj sok z cytryny, wodę, miód i zblenduj na gładko. Przelej do szklanek.

Źródło: <https://www.odzywiasiedzrowo.pl/kremowy-koktajl-z-mango-i-jagodami/>