

# Cooler z arbuza

Idealny napój na lato? Orzeźwiający cooler z arbuzem!

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

1 szklanka piwa imbirowego, schłodzonego

2 listki świeżej mięty

300 g arbuza, bez pestek, pokrojonego w kostkę i zamrożonego

## PRZYGOTOWANIE:

1) Włączyć do blendera piwo imbirowe, dodać miętę i miksować 15 sekund. Wrzucić kostki arbuza. Przykryć i dokładnie rozdrobnić. Przełożyć do schłodzonych szklanek i od razu podawać.

## WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 82 kcal, 0 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 0

mg cholesterolu, 14 mg sodu, 24 g węglowodanów, 1 g błonnika,  
1 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*