

Kawa mrożona

W upalne dni nic tak skutecznie nie orzeźwia jak mrożona kawa.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

4 łyżeczki kawy rozpuszczalnej
1 szklanka wrzątku
1 szklanka mleka 0%
4 łyżeczki syropu czekoladowego
1/8 łyżeczki esencji waniliowej
kostki lodu

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać kawę do miski, zalać wrzątkiem i wymieszać. Dodać mleko, syrop czekoladowy i esencję waniliową. Wymieszać. Podawać z lodem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 79 kcal, 1 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 2 mg cholesterolu, 76 mg sodu, 15 g węglowodanów, 0 g błonnika, 5 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock