

# Koktajl brzoskwiowy

morelowo-

Niezwykle łatwy do wykonania i pyszny koktajl z owocami bez dodatku cukru, który pokochają wasze dzieci.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

1 szklanka soku z moreli  
1 banan, zamrożony i pokrojony na kawałki  
250 ml chudego jogurtu waniliowego  
2 brzoskwinie, pokrojone w plasterki  
1 łyżka soku z cytryny  
1 łyżka miodu  
1 łyżeczka skórki otartej z cytryny  
6 kostek lodu

## PRZYGOTOWANIE:

1) Zmiksować starannie wszystkie składniki. Wlać do szklanek i

podawać natychmiast.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 szklanka zawiera 160 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym 0 g NKT), 2 mg cholesterolu, 35 mg sodu, 37 g węglowodanów, 3 g błonnika, 4 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*