

# Mleko czekoladowe

Słodkie mleko czekoladowe skusi każde, nawet „dorosłe” dziecko. Szczególnie te z dodatkiem lodów waniliowych i bitej śmietany.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

2 szklanki lodów waniliowych  
2/3 szklanki zimnego mleka  
2 łyżki syropu czekoladowego  
2–4 łyżki bitej śmietany

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać w mikserze lody z mlekiem i syropem czekoladowym.
- 2) Wlać do schłodzonych szklanek. Dekorować bitą śmietaną.

## WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1/3 szklanki zawiera 430 kcal, 19 g tłuszczów (w tym 12 g NKT), 75 mg cholesterolu, 217 mg sodu, 59 g węglowodanów, 1 g błonnika, 9 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*