

Słoik do pracy - na upały diabetycznie doskonały koktajl arbuzy



Autor: **DomowaPiwniczka**
Przepisów: **254** Ocena: **2480**



1-2 os.



15 min



łatwe



tanie



Składniki:

- arbuzy - 3 plastry ukrojone z ćwiartki bez pestek
- mięta - listki z 3 krótkich gałązek
- cytryna - 3 krople opcjonalnie
- mleko kokosowe - 1 łyżka opcjonalnie - zamiast mięty i cytryny

Sposób przygotowania:

- 1 opcja 1 z mięta i cytryną
Składniki pakuję do sport-blendera - włączam na 30 sekund i popijam :))



- 2 opcja 2
arbuz z mlekiem kokosowym
Dodaję 1 łyżkę 18% mleka kokosowego i tak samo miksuję w sport-blenderze



③ Pełnowartościowy II posiłek w ciągu dnia na niskokalorycznej lekkostrawnej diecie :)

Twoje notatki do przepisu: