



całość (4 porcje) 543 kcal
1 porcja 136 kcal

Kruszon owocowy bez alkoholu

Składniki:

świeże lub mrożone owoce: garść malin, garść truskawek, garść jeżyn, garść borówek
3 brzoskwinie (mogą być z puszki)
1 cytryna
1 limonka
6–8 listków mięty
1/2 l soku ananasowego
1/2 l wody mineralnej lekko gazowanej
kostki lodu

Sposób przygotowania:

Cytrynę i limonkę pokroić w plasterki, a plasterki na 4 części. Brzoskwinie pokroić w ćwiartki. Do naczynia ponczowego (może być też duży dzban) wrzucić wszystkie owoce, świeże listki mięty oraz kostki lodu. Wlać sok ananasowy i wodę mineralną.



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ TLUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ DROŻDZY



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGANSKA



POTRAWA
BEZMLECZNA