

Фруктовый коктейль



На 100 грамм:
Калорийность: **59.43 ккал.**
Белки: **0.89 г.**
Жиры: **0.39 г.**
Углеводы: **13.72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fruktovyj-koktejl/>

Ингредиенты:

- бананы - 1 шт
- киви - 2 шт
- груша - 1 шт
- сахарозаменитель или стевия
- яблочный сок - 200 мл
- корица или шоколад - пару грамм на посыпку

Приготовление:

Фрукты очистите и крупно порежьте.

Из фруктов сделайте однородное пюре с помощью блендера.

В пюре добавьте сахарозаменитель/стевию и сок, чтобы получилась более жидкая консистенция. Если не добавлять сок, будет вкусное фруктовое пюре, которое можно есть ложкой.

При подаче можно посыпать коктейль тертым шоколадом или корицей.