

Кефирно-яблочный коктейль



На 100 грамм:
Калорийность: **48,43 ккал.**
Белки: **1,19 г.**
Жиры: **0,82 г.**
Углеводы: **8,58 г.**

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

Ингредиенты:

- яблоко – 3 шт
- кефир – 150 мл
- корица молотая по вкусу
- мед

Приготовление:

Яблоки помойте и очистите от кожуры, удалите сердцевину. Потрите их на мелкой терке или сделайте пюре с помощью блендера.

Яблоки залейте холодным кефиром и взбейте миксером. Добавьте в коктейль немного корицы и мед, снова взбейте.

Подача. Разлейте коктейль по бокалам, при желании можете украсить ломтиками яблок.