

## Коктейль из ряженки с малиной



На 100 грамм:  
Калорийность: **46,59 ккал.**  
Белки: **2,14 г.**  
Жиры: **1,3 г.**  
Углеводы: **5,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/koktejl-iz-ryazhenki-s-malinoj/>

### **Ингредиенты:**

- малина – 200 г
- ряженка – 200 мл
- лимонный сок – 2ч. л
- молоко – 100 мл

### **Приготовление:**

Отложить несколько ягод малины для украшения.  
Оставшуюся взбить миксером вместе с лимонным соком.  
Протереть получившееся пюре через сито.  
Положить в 2 высоких бокала по 1,5 ст. л. пюре.  
Оставшееся пюре взбить с ряженкой, молоком.  
Очень тонкой струйкой влить по стенке бокалов молочную смесь. Украсить цельными ягодами и листиками мяты.