

# Вечерний яблочный коктейль с кефиром



На 100 грамм:  
Калорийность: **51.88 ккал.**  
Белки: **1.4 г.**  
Жиры: **0.93 г.**  
Углеводы: **9.06 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vechernij-yablochnyj-koktejl-s-kefirom/>

## Ингредиенты:

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

## 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.