



całość (5 porcji) 71 kcal  
1 porcja 14 kcal

## Mrożona herbata owocowa

### Składniki:

3 torebki herbaty owocowej (najlepiej o smaku malinowym, truskawkowym i owoców leśnych)  
2 łyżki soku truskawkowego  
10 truskawek  
10 malin  
kruszony lód  
1 l wody

### Sposób przygotowania:

Herbatę zaparzyć w 1 l gorącej wody, dodać sok truskawkowy, wymieszać i ostudzić. Przed podaniem dodać do napoju świeże, oczyszczone owoce i pokruszony lód. Można też udekorować napoje listkiem mięty.



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ OROZDZY



POTRAWA  
BEZ GLUTENOWA



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
VEGAŃSKA



POTRAWA  
BEZMLECZNA