

Koktajl borówkowo - miętowy - przedłużenie młodości



POISON1988



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

borówka amerykańska	500 gram
mleko 2%	500 ml
mięta liście	60-70 liści

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Borówkę dokładnie myjemy i osuszamy na sitku. Wrzucamy do miseczki i dokładnie rozdrabniamy blenderem. Dodajemy umyte i osuszone liście świeżej mięty. Ponownie wszystko razem rozdrabniamy blenderem. Dodajemy chłodne mleko i wszystko razem mieszamy (jeśli ktoś lubi słodsze możemy dodać cukru. Borówka amerykańska jak dla mnie jest wystarczająco słodka aby nie dodawać zbędnych kalorii).

SMACZNEGO :)