

Koktajl jogurtowo-grejpfruitowy



PATUNIA87



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

grejpfruit	1 szt
banan	1 szt
jagody goji	1 łyżka
jogurt naturalny	100 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do wysokiego kubka wlewam jogurt naturalny. Grejpfruta obieram a następnie dzielę na kawałki. Dodaję do jogurtu.

Banana obieram. Również dodaję do jogurtu. Dodaję jagody goji. Całość blenduję dokładnie za pomocą blendera. Przelewam do kubków. Piję od razu.

Można również schłodzić w lodówce przed podaniem. Polecam.