

Koktajl z jogurtem naturalnym, poziomkami, borówkami, malinami i otrębami



ANNA133



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

jogurt naturalny	500 ml
poziomki	1 szkl
borówka amerykańska	1 szkl
maliny	1/2 szkl
miód prawdziwy	3 łyżki
otręby żytnie	4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Owoce myjemy na sitku pod bieżącą wodą, lekko odsączamy, przekładamy do kielicha robota, dodajemy miód. Miksujemy.

Na koniec dodajemy jogurt i otręby, znów miksujemy, do połączenia się składników.

Otręby pęcznieją z czasem, więc nie należy ich dawać za dużo.