

koktajl owocowy



KATARZYNA158



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

truskawki	1 kg
jagody	15 dkg
sok z cytryny	1 łyżeczka
banan	3 szt
jogurt naturalny	0,5 litra
cukier waniliowy	3 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

owoce dokładnie myjemy (truskawki obieramy z szypulek, banana parzymy i również obieramy). Banany kroimy na kawałki wrzucamy do wysokiego naczynia , dodajemy resztkę owoców. Całość dokładnie miksujemy na jednolitą konsystencję, dodajemy sok z cytryny zasypujemy cukrem waniliowym (przepis w mojej księdze), odstawiamy do lodówki na 10 minut. Do owoców dodajemy jogurt naturalny lub mleko - ponownie miksujemy.

Najlepiej smakuje dokładnie schłodzony