

Koktajl z kiwi i bananem



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

1 maślanki	1
kiwi	2
łyżki miodu (użyłam akacjowego)	4

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Maślanka powinna być dobrze schłodzona a owoce dojrzałe i dorodne. Banany i kiwi dokładnie myjemy. Banana obieramy ze skórki. Kiwi też - najłatwiej to zrobić przecinając owoc wzdłuż na pół i wybierając miąższ łyżeczką. Maślanke wlewamy do dzbanka, dodajemy pokrojone na kawałki owoce i miód. Miksujemy. Jeśli ktoś lubi bardziej słodkie napoje może koktajl dosłodzić, zależy też jak dojrzałe i słodkie mamy owoce. Koktajl przelewamy do szklanek i od razu podajemy. Koktajlu ze świeżym kiwi nie polecam przechowywać ponieważ enzym w nim zawarty powoduje rozkład białka i napój nieco gorzknieje. Świeży jest przepyszny!