

Wiosenny koktajl witaminowy



ILONA ALBERTOS



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

koperek	1 pęczek
melon	1/2 sztuki
mniszek lekarski	3-4 liście
jogort naturalny	200 ml
sól	do smaku
ogórki	2-3 sztuki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ogórki, melona i zieleninę opłukać pod wodą. Ogórki obrać, pokroić w drobną kostkę, podobnie melona. Zieleninę drobno posiekać. Ogórki, melona, mniszka i koperek przełożyć do malaksera i zmiksować dodając jogurt lub kefir. Doprawić do smaku solą i pieprzem.