

Koktajl wieloowocowy z otrębami



CZEKOLADKA_M



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

mleko	2 szklanki
truskawki	200 gramów
maliny świeże	200 gramów
jagody	200 gramów
banan	1 sztuka
miód	2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Owoce umyć, z truskawek usunąć szypułki, pokroić w ćwiartki. Banana obrać ze skórki i pokroić w plastry. Wraz z jagodami i malinami przełożyć do blendera i zmiksować na gładkie purée. Wlać mleko, dodać miód i 1/3 szklanki otrębów pszennych, miksować chwilę do połączenia się składników. Rozlać do szklanek, podawać mocno schłodzone.