

Waniliowo- truskawkowy koktajl z mango



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Warstwa truskawkowa

truskawki	1 szklanka
borówki	1 szklanka
jogurt grecki	1/2 szklanki
mleko	1/2 szklanki
wanilia laski	1 laska
jagody goji	2 łyżki
miód	1 łyżka (opcjonalnie)

Warstwa mango

mango	1 sztuka
banan	1 sztuka
jogurt grecki	1/2 szklanki
sok z pomarańczy	1 sztuka pomarańczy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotowanie warstwy truskawkowej:

Laskę wanilii rozcinamy wzdłuż i delikatnie zeskrobujemy ziarenka. Ziarenka wanilii mieszamy z 1/2 szklanki jogurtu greckiego. Wszystkie składniki umieszczamy w robocie/blenderze kielichowym i miksujemy aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeżeli koktajl jest zbyt gęsty, dodajemy jeszcze trochę mleka.

Przygotowanie warstwy mango:

Mango obieramy ze skóry i cały miąższ, bez pestki, umieszczamy w robocie/blenderze kielichowym. Dodajemy obranego banana, jogurt i sok wyciśnięty z pomarańczy. Miksujemy aż do uzyskania jednolitej konsystencji.

Przelewamy na przemian do szklanek, tworząc warstwy.

Smacznego!

