

Koktajl kefirowy z mango z nutą kokosa i awokado



ANIA321



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

wszystkie składniki:

mango	1 sztuka
awokado	0.5 sztuki
wiórki kokosowe	1 łyżka
kefir	1 szklanka
mleko	0.25 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mango i awokado obrać, usunąć pestki i pokroić na kawałki. Wrzucić do blendera kielichowego. Dodać wiórki kokosowe. Zalać mocno schłodzonym kefirem i mlekiem. Blendować do momentu uzyskania jednolitej konsystencji. Pić od razu po przygotowaniu. Koktajl jest bardzo gęsty, więc jeśli ktoś woli bardziej płynną konsystencję, należy dodać więcej mleka.
Smacznego :)