



WAKACYJNE SMOOTHIE

Porcje

2

Czas przygotowania

7 minut

Składniki

60 ml jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Opłucz morele i zmiksuj je z jogurtem naturalnym, 90 ml mleka, połową miodu, a uzyskasz gładką masę. Możesz dodać trochę dodatkowego mleka, aby poprawić konsystencję. Konsystencja musi pozostać na tyle sztywna, aby truskawkowy koktajl na wierzchu nie opadł na dno szklanki.

Wlej koktajl morelowy w 2 szklankach do połowy.

Opłucz i pokrój świeże truskawki na pół. Wymieszaj z pozostałym mlekiem i miodem do uzyskania gładkiej konsystencji i wlej ostrożnie na wierzch brzoskwiniowego smoothie.