

# Borůvkový koktejl s medem



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 5min , Porce: 4

**358** kalorií , **43 g** cukrů , **10 g** tuků , **15 g** bílkovin

**Autor:** maruskaji

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/boruvkovy-koktejl-s-medem>

## Příprava

Do mixéru vlijeme mléko, přidáme čerstvé nebo mražené borůvky, med, vanilkový cukr (ten dávám spíše jen pro jeho vůni, jinak bohatě stačí osladit medem) a dobře rozmixujeme (lze osladit i nekalorickou Stévií rebaudianou s tou jej dělávám také velmi často). Nalijeme do skleniček a můžeme podávat.

### ▣ Tip k receptu

Podávejte vychlazené.



## Ingredience

- 500 ml polotučného mléka
- cca 200 g borůvky
- 1-2 lžíce včelího medu - dle chuti
- 1 lžíce vanilkového cukru

## Kategorie

Léto, Ovoce, Nápoje a koktejly