

# Jogurtové mléko s okurkou



Obtížnost:     

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 10min , Porce: 1

19 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: planeta

Odkaz: <https://srecepty.cz/jogurtove-mleko-s-okurkou>

## Příprava

Bílý jogurt s kyselou smetanou ušleháme v mixéru, přidáme omytou a nastrouhanou salátovou okurku, okořeníme dle chuti a opět šleháme. Podáváme chlazené.



### Tip k receptu

Dobře vychlazený nápoj nalijeme do sklenic a ozdobíme kolečkem rajčete.

## Ingredience

- ✓ 1 bílý jogurt
- ✓ 1/8 l zakysané smetany
- ✓ 1 menší salátová okurka
- ✓ špetka soli
- ✓ troška cukru krystal
- ✓ troška pepře
- ✓ 1 rajče

## Kategorie

Jaro, Léto, Mléčné výrobky a vejce , Zelenina, Štíhlá slečna, Nápoje a koktejly

