

# Kefírový koktejl s jahodami



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 10min , Porce: 4

260 kalorií , 20 g cukrů , 9 g tuků , 15 g bílkovin

Autor: Marsylie

Odkaz: <https://srecepty.cz/kefirovy-koktejl-s-jahodami>

## Příprava

Jahody nejlépe mražené rozmixujeme ponorným tyčovým mixérem. Přidáme kefir, mléko, šlehačku, banán, vanilkový a třtinový cukr. Vyšleháme. Dle chuti dosladíme. Koktejl je krásně vychlazený díky mraženým jahodám. Zdobíme jahodou a jogurtovou čokoládou :)

## Ingredience

- ✓ 250 g jahod
- ✓ 250 ml kefiru
- ✓ 100 ml smetany ke šlehání
- ✓ 100 ml polotučného mléka
- ✓ 1 banán
- ✓ 1 vanilkový cukr
- ✓ 1/2 lžičky třtinového cukru

## Kategorie

Obyčejný den, Léto, Mléčné výrobky a vejce , Ovoce, Nápoje a koktejly

