

Malinový koktejl



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 4

270 kalorií , **28 g** cukrů , **2 g** tuků , **2 g** bílkovin

Autor: maruskaji

Odkaz: <https://srecepty.cz/malinovy-koktejl>

Příprava

Do mixéru vlijeme mléko, přidáme nejlépe čerstvé maliny můžou být i mražené, med, vanilkový cukr (ten dávám spíše jen pro jeho vůni, jinak stačí osladit medem) a dobře rozmixujeme (lze osladit i nekalorickou Stévií rebaudianou). Nalijeme do skleniček a můžeme podávat.



Tip k receptu

Podáváme vychlazené.



Ingredience

- ✓ 1 hrnek malin
- ✓ 500 ml polotučného mléka
- ✓ 1-2 lžičky včelího medu - dle chuti
- ✓ 1 lžička vanilkového cukru

Kategorie

Léto, Ovoce, Rodina, Rodina, Vegetarián, Nápoje a koktejly