

# Mangový koktejl



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 10min , Porce: 2

**316** kalorií , **4 g** cukrů , **15 g** tuků , **25 g** bílkovin

**Autor:** Marsylie

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/mangovy-koktejl>

## Příprava

Zralá manga očistíme, nakrájíme na kostky a vložíme do mixéru. Přidáme citronovou šťávu a hustý smetanový jogurt. Zředíme vodou. Vyšleháme a osladíme dle chuti medem. Podáváme vychlazené.

## Ingredience

- ✓ 2 manga
- ✓ 500 gr bílého jogurtu
- ✓ 1 citrón
- ✓ 250 ml vody
- ✓ 1 lžička včelího medu

## Kategorie

Obyčejný den, Léto, Ovoce, Rodina, Nápoje a koktejly

