

Meruňková pochoutka s ovesnými vločkami



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 3

48 kalorií , 12 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/merunkova-pochoutka-s-ovesnymi-vločkami>

Příprava

Meruňky odpeckujeme a rozčtvrtíme. Do mixéru nalijeme mléko, přidáme meruňky a med. Mixujeme minutu. Podáváme ve vychlazených sklenicích. Navrch osypeme ovesnými vločkami.



Tip k receptu

Pro zvýšení obsahu vlákniny můžeme vločky nasekat v mixéru a přimíchat je do koktejlu.



Ingredience

- ✓ 4-5 zralých meruněk
- ✓ 0,4 l mléka
- ✓ 1 lžice medu
- ✓ ovesné vločky

Kategorie

Obyčejný den, Léto, Mléčné výrobky a vejce ,
Ovoce, Děti do 5 let, Rodina, Nápoje a koktejly