Mléčný ovocný koktejl se syrovátkou

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: **6**

450 kalorií , **50 g** cukrů , **20 g** tuků , **32 g** bílkovin

Autor: slavuska

Odkaz: https://srecepty.cz/mlecny-ovocny-koktejl-se-syrovatkou

Příprava

Do mixovací nádoby si nalijeme mléko a syrovátku (nejlépe domácí, získáme např okapáním jogurtu v utěrce), a rozmícháme. Přidáme jahody nakrájené na čtvrtky a banány nakrájené na kolečka. Celé rozmixujeme např. tyčovým mixérem. Kdo má rád sladké, může přidat lžíci cukru, ale koktejl je výborný i bez doslazení.

Ingredience

- 1 l polotučného mléka
- 8 banánů
- 10 jahod
- 200 ml syrovátky

Kategorie

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