

Ostružinový koktejl s medem



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

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

248 kalorií , 30 g cukrů , 2 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: maruskaji

Odkaz: <https://srecepty.cz/ostruzinovy-koktejl-s-medem>

Příprava

Do mixéru vlijeme mléko, přidáme čerstvé nejlépe až trochu přezrálé ostružiny, med, vanilkový cukr (ten dávám spíše jen pro jeho vůni, jinak bohatě stačí osladit medem) a dobře rozmixujeme (lze osladit i nekalorickou Stévií rebaudianou s tou jej dělávám také velmi často). Nalijeme do skleniček a můžeme podávat.



Tip k receptu

Podáváme vychlazené.



Ingredience

- ✓ 500 ml polotučného mléka
- ✓ 1 hrnek ostružin
- ✓ 1-2 lžíce včelího medu
- ✓ 1 lžíce vanilkového cukru

Kategorie

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