

# Ostružinový koktejl s medem



**Obtížnost:** □□□□□

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

**449** kalorií , **49 g** cukrů , **12 g** tuků , **17 g** bílkovin

**Autor:** maruskaji

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

## Příprava

Do mixéru vlijeme mléko, přidáme čerstvé nejlépe už 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 Stévíí rebaudianou). Nalijeme do skleniček a můžeme podávat.

### ▣ Tip k receptu

Podáváme vychlazené.



## Ingredience

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

## Kategorie

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