

Snídaňový koktejl



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 1

63 kalorií , **0 g** cukrů , **1 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: Alirtecka

Odkaz: <https://srecepty.cz/snidanovy-koktejl>

Příprava

Do mixéru dáme banán nakrájený na kolečka a vsypeme 150 g borůvek. Prošleháme dohladka, necháme mixér běžet a proléváme minerálku, tak aby jsme získali požadovanou hustotu. Vlijeme do sklenice, ozdobíme zbylými borůvkami, zakápneme medem a podáváme.

Tip k receptu

Místo borůvek můžeme použít i maliny, ostružiny, jahody nebo i směs. Místo banánu můžeme použít meloun nebo mírně přezrálé mango. Pokud přidáme kelímek bílého nízkotučného jogurtu, bude koktejl obzvlášť krémový. Čerstvé bobule ovoce jsou plné vitamínů a antioxidantů. Tento báječný drink je tudíž ideálním dopingem hned po ránu! Nejlepší chutná vychlazený, proto nechte ovoce přes noc v chladničce.

Ingredience

- 1 banán
- 150 g borůvek
- 0,3 l minerálky
- 1 lžička jetelového medu

Kategorie

Výjimečný den, Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Klasika, Rodina, Snídaně