

# Povzbudivý nápoj

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: wencek



## Suroviny

**Porce:** 1

- bílé zelí 125 g
- bílý jogurt 2 ks
- jabko 1 ks
- pomerančová šťáva 1 lžíce
- cukr 1 lžíce
- mletý kmín 1 špetka

**Doba přípravy:** 20 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Mixování, mletí

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 1

## Postup:

1. Kysané zelí rozmixujeme
2. Přidáme oloupané, na menší kousky nakrájené jablko, jogurt a lžící pomerančové šťávy a ještě mixujeme
3. Nápoj ochutíme cukrem, špetkou mletého kmínu, nalijeme do sklenic a máme hotový vitamínový poklad proti jarní či podzimní únavě.