

Jogurtový nápoj s melounem

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- meloun 200 g
- nízkotučný jogurt 100 g
- pšeničné vločky 2 lžíce
- med 1 lžička
- citrónová šťáva 1.2 ks
- máta 1 snítka

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

- Vločky s jogurtem smícháme a necháme asi 3 minuty bobtnat
2. Meloun oloupeme, dužinu nakrájíme na malé kostičky, citronovou šťávu a med dobře promícháme
 3. Všechny přísady dáme do nádoby mixéru a rozmixujeme je
 4. Hotový jogurtový nápoj ozdobíme snítkem máty a kouskem melounu.

Poznámka:

Sladký nápoj z nízkotučného jogurtu, medu, pšeničných vloček a melounu s energetickou hodnotou 1470 kJ.