

Osvěžující jahodový koktejl

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 1

- Bílý jogurt 1 lžíce
- Mražené jahody 6 ks
- Med 1 lžíce
- Podmáslí 200 ml

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

ahody očistíme a omyjeme nebo použijeme jahody mražené.

Do nádoby odměříme podmáslí, nejlépe s obsahem 0,1% tuku. Přidáme lžici bílého jogurtu a med. Místo medu můžeme použít třtinový cukr.

Všechny suroviny rozmixujeme do pěny, nalijeme do sklenice a podáváme ozdobené nakrájenou jahodou a lístkem máty.

Takto připravený jahodový koktejl je především velice zdravý a zároveň vhodný pro dodržování dietního režimu.