

Osvěžující jahodový koktejl

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- med 1 lžice
- čerstvé nebo mražené jahody 6 ks
- podmásí 200 ml
- bílý jogurt 1 lžice
- **na ozdobu**
- čerstvá máta 1 ks
- jahody 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Jahody očistíme a omyjeme nebo použijeme jahody mražené.

Do nádoby odměříme podmásí, 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.

