

Gábinčino jogurtové mléko

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- kefír 0.5 l
- ovoce 200 g
- mléko 1 l
- tvaroh 125 g
- **podle chuti**
- cukr 1 ks
- smetana 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Do vyšší nádoby nalijeme mléko, smetanu a kefír.

Ovoce si omyjeme, použít můžeme jahody, borůvky nebo maliny.

Přidáme tvaroh, cukr, ovoce a společně umixujeme ponorným mixérem.

Jogurtové mléko podáváme vychlazené.

V zimním období, když nemáme k dispozici čerstvé ani mražené ovoce, můžeme použít marmeládu či džem. Pokud hubneme, vynecháme smetanu a ostatní mléčné výrobky použijeme nízkotučné.

