

Ovocný flip

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- mléko 200 ml
- led 1 ks
- ovoce 1 ks
- nízkotučný jogurt 500 g
- med 4 lžíce
- citronová šťáva 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Ovoce očistíme a nakrájíme na kousky. Použijeme pouze jeden druh. Nejlepší jsou jahody nebo banány, ale záleží na chuti.

Do mixéru dáme jogurt s mlékem, mixujeme a postupně přidáváme připravené ovoce.

Do ovocného flipu přidáme čerstvou citronovou šťávu a led. Flip rozlijeme do sklenic a můžeme servírovat.