

Ovocná vitamínová bomba

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- čerstvé jahody 250 g
- velká zelená hruška 1 ks
- zralé kiwi 5 ks
- citronová šťáva 2 lžička
- sušené fíky 5 ks
- **podle potřeby**
- med nebo třtinový cukr 1 ks
- studená voda 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Připravíme si každé ovoce zvlášť. Hrušku omyjeme, zbavíme stopky a jádřince a nakrájíme na kousky. Ihned zakapeme čerstvou citronovou šťávou. Sušené fíky spaříme horkou vodou a nakrájíme. Do další misky dáme omyté jahody, zvlášť i oloupané a rozčtvrcené kiwi.

V mixéru nejprv rozšleháme kiwi s asi 50ml vody a lžičkou medu nebo třtinového cukru. Rozlijeme do sklenic. Mixér opláchneme a rozmixujeme jahody, opět se stejným množstvím vody a lžičkou medu nebo cukru k oslazení. Nalijeme opatrně na kiwi šťávu. Mixér omyjeme a rozmixujeme kousky hrušky, fíků a lžičky cukru. Můžeme také trochu zředit vodou. Navrstvíme do středu ovocného nápoje.

Ovocnou vitamínovou bombu ozdobíme kousky použitého ovoce a ihned podáváme. Pokud je nápoj příliš hustý, přidáme lžičky pro jednodušší konzumaci.

Ingredience jsou na 2 porce ovocného nápoje.