

Broskvovo-mrkvový mix

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- med 2 lžička
- ovesné vločky 1 lžíce
- limetková šťáva 2 lžička
- broskvová šťáva 100 ml
- sušené meruňky 3 ks
- mrkvová šťáva 75 ml

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

V nádobě se 100 ml broskvové šťávy rozmixujeme sušené nakrájené meruňky, lžící ovesných vloček, 2 lžičky medu a 2 lžičky šťávy z limetky. Na závěr přidáme mrkovou šťávu.

Broskvovo-mrkvový mix je velmi zdravou svačinkou, která zasytí.