

Koktajl owocowo warzywny



Autor: **VioletoweKucharzenie**
Przepisów: 54 Ocena: 408

1-2 os. 15 min łatwe tanie



Składniki:

- 1 banan
- 1 średniej wielkości słodkie jabłko
- 200 g jogurtu naturalnego
- 1 zielony ogórek (średniej wielkości)
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki płatków owsianych
- Garść natki pietruszki

Sposób przygotowania:

- 1 Do blendera wkładamy kawałki obranych owoców - banana i jabłko. Następnie dokładamy obranego i pokrojonego zielonego ogórka oraz listki pietruszki.. Owoce i warzywa zalewamy jogurtem naturalny. Wlewamy miód i wsypujemy płatki owsiane. Całość miksujemy na wysokich obrotach przez kilka minut. Przelewamy do szklanek. Najlepiej smakuje bardzo schłodzony.

Twoje notatki do przepisu: