

Pyszny koktajl



Autor: **kucharka-amatorka**
Przepisów: 450 Ocena: 6533



3-4 os.



15 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 1/2 grejpfruta
- 3-4 brzoskwinie
- 1 jabłko
- 2 łyżeczki chia
- 1 szkl. wody mineralnej

Sposób przygotowania:

- 1 Brzoskwinie i jabłko umyć i pokroić na cząstki. Grejpfrut obrać i również pokroić. Owoce wrzucić do kielicha miksera. Dolać wodę mineralną. Zmiksować. Koktajl przelać do szklaneczek. Do każdej wsypać nieco ziarenek chia. Gdy chia spęcznieje w koktajlu można podawać. Radziłabym jednak dać szklaneczki na jakiś czas do lodówki.



Twoje notatki do przepisu: