

Marchewkovo-Mirabelkove Love



Składniki

ugotowana marchew
jabłko
grejpfrut
pomarańcza
5 łyżka - jogurt naturalny
1 łyżeczka - ksylitol
(opcjonalnie)
1 szczypta - kardamon
banan
1 garść - mirabelki (mogą
być też inne śliwki)
pół szklanka - biały melon
5 łyżka - jogurt naturalny
1 szczypta - mielony
ostropest lub płatki
owsiane

Opis wykonania

Pyszny, pożywny, kolorowy i baaardzo zdrowy koktajl to moim zdaniem świetny pomysł na szybki deser, który zaspokoi każdego łasucha!

Wszystkie składniki na obie warstwy blendujemy ze sobą w oddzielnych pojemniczkach. Gotowe wlewamy do szklaneczki, zaczynając od marchwiowej. Górną warstwę posypujemy mielonym ostropestem bądź płatkami owsianymi i przyozdabiamy listkiem świeżej mięty (opcjonalnie). Smacznego :)