

Cudowny buraczany koktajl z mango, bananami, kiwi, jeżynami i suszonymi owocami



Składniki

2 szt. - kiwi golden
2 szt. - banan
2 szt. - jabłka
4 szt. - małe buraki
upieczone w folii
1 szt. - dojrzałe mango
500 ml - chłodny napar z
czystka
200 g - jeżyny
1 łyżka - miód
1 szt. - banan
2 łyżka - suszone owoce
np. figi, daktyle

Opis wykonania

Przekąska idealna, pieczony w folii burak i owoce.

Na zdrowie!

Na odporność!

Na energię!

Najpierw upiecz buraki w folii do miękkości.

Obierz, wystudź.

Wszystkie składniki odpowiednio umyj, obierz. Wrzuć do blendera, zostaw kilka jeżyn do dekoracji, wlej napar z czystka, dodaj miodu, sok z cytryny.

Zmiksuj na pulpę.

Udekoruj jeżynami i miętą.

Dodaj suszonych fig i daktyli.

Smacznego!

To jest zdrowe pyszne i dzieci za tym przepadają!