

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!