

# koktajl Agi



Autor: **cytrynkaaa**  
Przepisów: 49 Ocena: 638



1-2 os.



15 min



średnie przystępne



## Składniki:

- banan, 1 szt
- jabłko, 1 szt
- kiwi dojrzałe, 4 szt
- winogrona duże różowe, ok 15szt
- kefir, mały kubeczek
- otręby pszenne, mielone 1 łyżka
- żurawina/rodzynki, drobno zsiekane

## Sposób przygotowania:

- 1 Owoce umyć i obrać ze skórki-Do blendera wrzucać: pokrojonego w kawałki banana, jabłko, kiwi (środek kiwi najlepiej wyciągnąć łyżeczką), i winogrona. Dodać kefir oraz dosypać otręby (te można kupić już zmielone ok 2zł paczka) oraz najdrobniej jak się da pokrojoną żurawinę i rodzynki. Całość miksować na gładką masę. Smacznego
- 2 Z tych proporcji wychodzi ok 0,5 litra dość gęstego koktajlu ja taki lubię można rozcieńczyć mlekiem. Ja tyle przygotowuję dla siebie ale porcja spora może być i dla 2 osób ;D
- 3 Dla urozmaicenia jeśli ktoś lubi to proponuję zmielić w młynku np. ziarna słonecznika pestki z dyni czy orzechy - i dodać do koktajlu. Schłodzony a nawet lekko zmrożony jest super deserem w upalne dni.

## Twoje notatki do przepisu: