

Koktajl na herbacie



Autor: **BEATA1978**
Przepisów: **791** Ocena: **49505**

 3-4 os.  30 min  łatwe  tanie

Składniki:

- awokado 2 sztuki
- banan 2 sztuki
- miód nawłociowy 1 łyżka
- jogurt naturalny 400 g
- napar z herbaty Posti melisa (z jednej torebeczki)

Sposób przygotowania:

- 1 Melisę zalewamy 1/2 szklanki gotującej wody, przykrywamy talerzykiem, parzymy około 10 minut. Po tym czasie zdejmujemy nakrycie, wyjmujemy torebkę z herbatką, napar pozostawiamy do całkowitego wystudzenia.
Owoce obieramy ze skóry, kroimy na małe kawałki, wrzucamy do blendera, zalewamy jogurtem. Dodajemy miód i zimny napar z melisy. Całość blendujemy do momentu uzyskania napoju o jednolitej konsystencji.
Gotowy koktajl przelewamy do szklanek.

Smacznego.

Twoje notatki do przepisu: