

Koktajl malinowy na maślanec

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 3 min

Liczba porcji: 1

Czas gotowania: 2 min

Użyte akcesoria :

- nóż

Przygotowanie :

Krok 1 - W naczyniu umieścić nóż.

Krok 2 - Do naczynia wlać 250g maślanki, 1 banana, 140 g malin, 10g oleju lnianego oraz 5 g ksylitolu.

Krok 3 - Zmiksować – czas 30 s, prędkość 12.

Krok 4 - Spożywać od razu po przygotowaniu.

Wskazówki :

W miejsce malin sprawdzą się truskawki, jagody lub borówki amerykańskie. Poza sezonem można używać owoców mrożonych.

Zamiast ksylitolu można użyć naturalnego miodu (zmieni się kaloryczność koktajlu).