

Borůvkové smoothie s Cottage cheese

Počet porcí: 5

Doba přípravy: 15 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Do mixéru dáme kefír, Cottage, (mandlové) mléko, med, vanilku, borůvky a banán. Případně přidáme led a rozmixujeme do hladka. Hotový nápoj dozdobíme ovocem a mátou.

Ingredience

- **Máta peprná** - 3 g
- **Jihočeské mléko trvanlivé polotučné 1,5% 1 l** - 250 g
- **Kefírové mléko nízkotučné přírodní 1,1% 500 g** - 500 g
- **Banán** - 100 g
- **Borůvky** - 200 g
- **Vanilka 1 lusk** - 0.5 g
- **Včelí med smíšený luční 250 g** - 30 g
- **Blaník cotagge 150 g** - 500 g

