

# Mléčný ovocný koktejl se syrovátkou



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 15min , Porce: 6

**450** kalorií , **50 g** cukrů , **20 g** tuků , **32 g** bílkovin

**Autor:** slavuska

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/mlecnny-ovocny-koktejl-se-syrovatkou>

## Příprava

Do mixovací nádoby si nalijeme mléko a syrovátku (nejlépe domácí, získáme např okapáním jogurtu v utěrce), a rozmícháme. Přidáme jahody nakrájené na čtvrtky a banány nakrájené na kolečka. Celé rozmixujeme např. tyčovým mixérem. Kdo má rád sladké, může přidat lžičku cukru, ale koktejl je výborný i bez doslazení.



## Ingredience

- 1 l polotučného mléka
- 8 banánů
- 10 jahod
- 200 ml syrovátky

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Léto, Ovoce, Nápoje a koktejly