

# Nápoj z kiwi a jogurtu



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 10min , Porce: 2

**310** kalorií , **24 g** cukrů , **10 g** tuků , **14 g** bílkovin

**Autor:** JanaB

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/napoj-z-kiwi-a-jogurtu>

## Příprava

Jogurt a mléko dáme dobře vychladit. Zralé kiwi oloupeme, nebo slupku okrájíme. Poté kiwi nakrájíme na menší kousky a vložíme do mixéru. Přidáme 2 lžíce tekutého medu a vychlazený smetanový jogurt. Mixujeme při nejvyšším stupni asi 2 minuty a poté přidáme mléko. Opět mixujeme další 2 minuty.

Rozmixovaný jogurtový nápoj s kiwi rozlijeme do sklenic a ihned podáváme.

## Ingredience

- 2 kiwi
- 200 g bílého smetanového jogurtu
- 2 lžíce včelího medu
- 150 ml plnotučného mléka

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Ovoce, Jídlo na každý den, Rychlovka, Rodina, Nápoje a koktejly

