

Jahodový jogurtový nápoj



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 1

277 kalorií , **22 g** cukrů , **4 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/jahodovy-jogurtovy-napoj>

Příprava

Do kuchyňského robotu nebo mixéru nasypeme jahody a přidáme nastrouhanou pomerančovou kůru, pomerančovou šťávu a jogurt. Všechny přísady rozmixujeme na jemné pyré. Stěny mixéru setřeme stěrkou. Směs ochutnáme a pokud je třeba, přidáme cukr. Pro hodně sladkou konzistenci nápoj propasírujeme přes síto, čímž odstraníme jahodová zrnka. Nápoj přelijeme do sklenic. Podle chuti ho můžeme ozdobit malými jahodami a plátky pomeranče, které nakrojíme a nasadíme na okraj sklenic.



Ingredience

- 450 g jahod
- 1 velký pomeranč - nastrouhaná kůra a šťáva z něj
- 150 g nízkotučného jogurtu
- 1 lžíce cukru krystal
- Na ozdobení: 4 malé jahody
- 4 malé plátky pomeranče

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Léto, Finančně nenáročné, Rychlovka, Děti do 5 let, Nápoje a koktejly