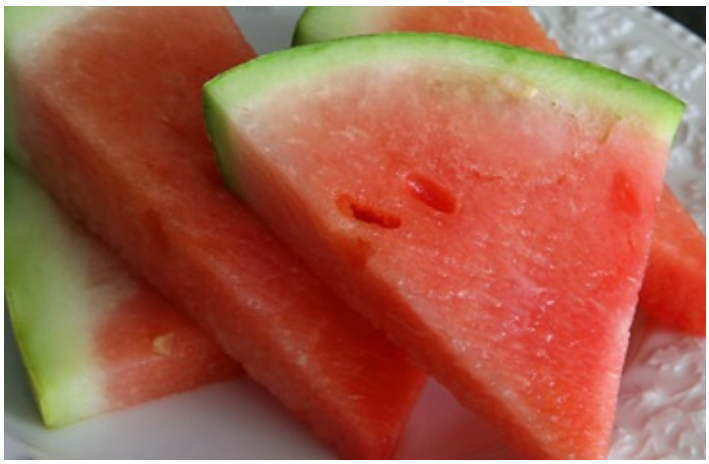
Melounový koktejl



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: **2**

168 kalorií , **12 g** cukrů , **6 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: planeta

Odkaz: https://srecepty.cz/melounovy-koktejl

Příprava

Omytý meloun rozkrájíme, odstraníme kůru i semínka a dužinu nakrájíme na kostky. Smetanový jogurt nalijeme do mixéru, přidáme pokrájený meloun (cca 2-3 hrnky), lžíci medu, vanilkovou zmrzlinu a vše dobře rozmixujeme. Napěněný nápoj rozlijeme do sklenic.

Tip k receptu

Koktejl můžeme ozdobit čerstvými lístky máty nebo meduňky.

Ingredience

- 1 meloun
- 200 ml smetanového jogurtu
- 4 kopečky zmrzliny
- 1 lžíce včelí med

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Léto, Finančně nenáročné, Ovoce, Rychlovka, Návštěva, Rodina, Nápoje a koktejly