Shake z czarnych porzeczek i borówek

definicjasmaku

Polecane na: **desery, napoje**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- czarne porzeczki - 1/2 szklanka
- borówki - 1/2 szklanka
- jogurt naturalny/kefir - 1/2 szklanka
- ksylitol - 1 łyżeczka
- nasiona chia - 1 łyżka
- wiórki kokosowe - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Cudowne, wręcz boskie połączenie! Kwaśne porzeczki, słodkie borówki, kremowy jogurt - to po prostu nie może się nie udać :) Od dziś jeden z moich ulubionych koktajli :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze i miksujemy na gładka masę

KROK 2: Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, można dolać trochę wody. Przelewamy do szklanek i podajemy od razu.