




Chłodnik z moreli, persymony i puree z dyni

 Renixx

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 1 porcja

Składniki:

persymona (kaki - 1 szt.
morele świeże - 2-3 szt.
puree z dyni - 3-4 łyżka
banan mrożony - 1 szt.
jogurt naturalny - 1 szklanka

cynamon mielony - 0,5 łyżeczka
miód lub syrop klonowy - - do smaku
imbir, cukier waniliowy opcjonalnie
- - do smaku
kostki lodu opcjonalnie - - kilka

Dodatkowe info:

Gdy do blendowania dodamy mrożone owoce i kostki lodu to nie ma potrzeby schładzania w lodówce.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaki i morele obrać ze skórki, usunąć pestki, pokroić na kawałki. Włożyć do blendera, dodać banana, puree z dyni, jogurt, cynamon, kilka kostek lodu i zblendować. Spróbować, w razie potrzeby dosłodzić miodem lub syropem klonowym, doprawić do smaku imbirem lub wanilią, ponownie zblendować na gładko.

KROK 2: Przebrać do pucharków, podawać.