Kefirowy koktajl z gruszką

gotowaniepatki

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

10 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

kefir - 200 ml
gruszka - 3 szt.
banan - 1 szt.
siemię lniane mielone - 1 łyżka
jagody goji - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Owoce obieram i kroje w mniejsze części. Do wysokiego naczynia lub kubka blendera wlewam kefir a następnie dodaję owoce, płatki owsiane błyskawiczne i mielone siemię lniane.

Całość dokładnie blenduję na jednolity koktajl.

Piję od razu albo wkładam do lodówki i piję jeszcze tego samego dnia. Smacznego i na zdrowie