



Koktajl miętowo-malinowy

 Kuchnia Letycji

Polecane na: [napoje](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

maliny - 400 g

mięta - kilka listków

jogurt naturalny - 250 g

syrop z agawy lub miód - 1-2 łyżka

kostki lodu - kilka

Dodatkowe info:

Niby zwykły koktajl malinowy, a jednak dodatek mięty daje mu niepowtarzalnego, bardzo orzeźwiającego charakteru. Jest pyszny!

Maliny są bogatym źródłem witaminy C i kwasu foliowego - niezbędnych dla organizmu przeciwutleniaczy, witaminy B3 - uczestniczącej w tworzeniu czerwonych ciałek krwi, hamującej toksyczne działanie związków chemicznych i leków, regulującej poziom cholesterolu we krwi, oddziałującej korzystnie na system nerwowy i stan psychiczny. Zawierają też pewną dawkę substancji mineralnych - potasu, magnezu, cynku i manganu. Mają właściwości przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i rozkurczowe. Dzięki obecności małych pestek w malinach, które nie są trawione przez organizm człowieka i sporej dawce błonnika w nich zawartej, owoce te skutecznie oczyszczają przewód pokarmowy z zalegających w nim niestrawionych resztek pokarmowych. Maliny są więc zalecane w dietach odchudzających.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Miksujemy wszystkie składniki, łącznie z listkami mięty i kostkami lodu, przez 2-3 minuty.