




## Koktajl owocowy

 My Chcemy Jeść

Polecane na: [desery](#), [śniadanie](#)

### Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 2 porcje

### Składniki:

truskawki - 200 g  
maliny - 200 g  
banan - 1 szt.

maślanka - 300 ml  
ksylitol (opcjonalnie) - 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Wszystkie owoce myjemy. Banana obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Z truskawek usuwamy szypułki. Jeżeli mamy do czynienia z dużymi okazami - kroimy je np. w ćwiartki.

**KROK 2:** Owoce wrzucamy do blendera kielichowego i zalewamy maślanką. Jeżeli lubicie słodkie koktajle, możecie dodać łyżeczkę ksylitolu. Miksujemy, aż wszystkie owoce się połączą w jednolitą masę.

**KROK 3:** Gotowy koktajl przelewamy do szklanek lub innych naczyń. Owocowy koktajl podajemy jako deser, dodatek do śniadania lub jako przekąskę w ciągu dnia.