Shake białkowy a'la chłodnik

H A B I B I

Polecane na: **napoje, śniadanie, zupa**

Kuchnia (region): **arabska, arabska, polska**

Warto wiedzieć:

5 min

2 porcje

Składniki:

- Chudy twaróg - 250 g
- Ogórek gruntowy - 1-2 szt.
- Pomidor żółty - 1 szt.
- Pomidor czerwony - 1 szt.
- Sól morska (selerowa) - do smaku
- Papryka wędzona - do smaku
- Pieprz czarny - do smaku

Dodatkowe info:

Ser twarogowy warto wyjąć z lodówki nieco wcześniej, ponieważ ogrzany do temperatury pokojowej znacznie lepiej miksuję się do aksamitnej konsystencji niż zimny. Do shake'a można dodać nieco koperku lub zielonej pietruszki.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Obranego i pokrojonego ogórka wrzucić do kielicha miksującego, dodać pokrojone dojrzałe pomidory, posolić i zmiksować do uzyskania gęstego aksamitnego musu. Dołożyć podzielony na kawałki chudy twaróg i ponownie zmiksować do uzyskania gęstego shake'a. Jeśli wyjdzie zbyt gęsty można go rozcieńczyć kilkoma łyżkami chłodnej wody, maślanki lub kefiru. Całość doprawić do smaku i podawać z grubą słomką.