

ANIA STARMACH

Trójkolorowy koktajl

Co kupić?

500ml jogurtu naturalnego

200g truskawek

3 banany

3 kiwi

Jak przygotować?

1. Banana i kiwi obierz, pokrój na mniejsze kawałki, truskawki umyj i obierz z szypułek.
2. W wysokim naczyniu (lub w blenderze kielichowym) umieść 2 banany i 300 ml jogurtu, zmiksuj.
3. Połowę koktajlu przelej do 3–4 szklanek.
4. Do pozostałego w naczyniu koktajlu dodaj truskawki, zmiksuj, wlej delikatnie do szklanek (tak, aby kolory się nie wymieszały).
5. Naczynie umyj, włóż do niego banana, pozostały jogurt oraz kawałki kiwi, zmiksuj.
6. Zielony koktajl przelej do szklanek, podawaj od razu (lub przechowuj w lodówce).