



całość (2 porcje) 413 kcal
1 porcja 206 kcal

Napój brzoskwiowo-kokosowy

Składniki:

5 połówek dobrze schłodzonych brzoskwiń z puszki
150 ml schłodzonego mleczka kokosowego
4–5 kostek lodu
ewentualnie zimna woda gazowana (ok. 50 ml)

Sposób przygotowania:

Połówki brzoskwiń zmiksować z mleczkiem kokosowym (można też wykorzystać mleko ze świeżego kokosa). Przeleć zawartość do szejkera, dodać kostki lodu i potrząsać aż kostki lodu się rozkruszą. Podawać z melisą i kawałkami brzoskwiń. Można także wykonać delikatniejszą wersję tego napoju i dodać ok. 50 ml wody gazowanej.



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ SÓL



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ DROZDZY



POTRAWA
BEZGLUTENOWA