

Orzeźwiający koktajl z jagodami goji

Nie od dziś wiadomo, że wszystkie pestki i inne suszone wynalazki są dla nas zdrowe. Choć od jakiegoś czasu mówi się, że niewiadomo czy goji są zdrowe, to przynajmniej dla mnie niezdorwe nie są:) Jestem jedyną osobą w domu, która uwielbia jagody goji i ich cierpko-słodki smak. Nie ukrywam, że czasami przemycam je dzieciakom:)

Dzisiaj polecam orzeźwiający koktajl. Kilka garści jagód zmienia kolor napoju na pastelowo pomarańczowy. Polecam.



Składniki na dwie szklanki koktajlu:

- 5 sporych garści jagód goji,
- 2 banany (im ciemniejsze tym dla nas zdrowsze),
- można dodać łyżkę miodu,

- 500 ml mleka lub jogurtu naturalnego (do 3% tłuszczu)

Przygotowanie

1. Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksować.
2. Podawać schłodzony. Smacznego!