

17.06 .2020

PP zajęcia kulinarne

## Koktajl truskawkowy

Poznaj najpyszniejszy sposób na **koktajl truskawkowy**.

Przepis na ten orzeźwiający i nieziemsko apetyczny koktajl z truskawek to tylko kilka znanych Ci składników. To mój ulubiony napój truskawkowy na lato!



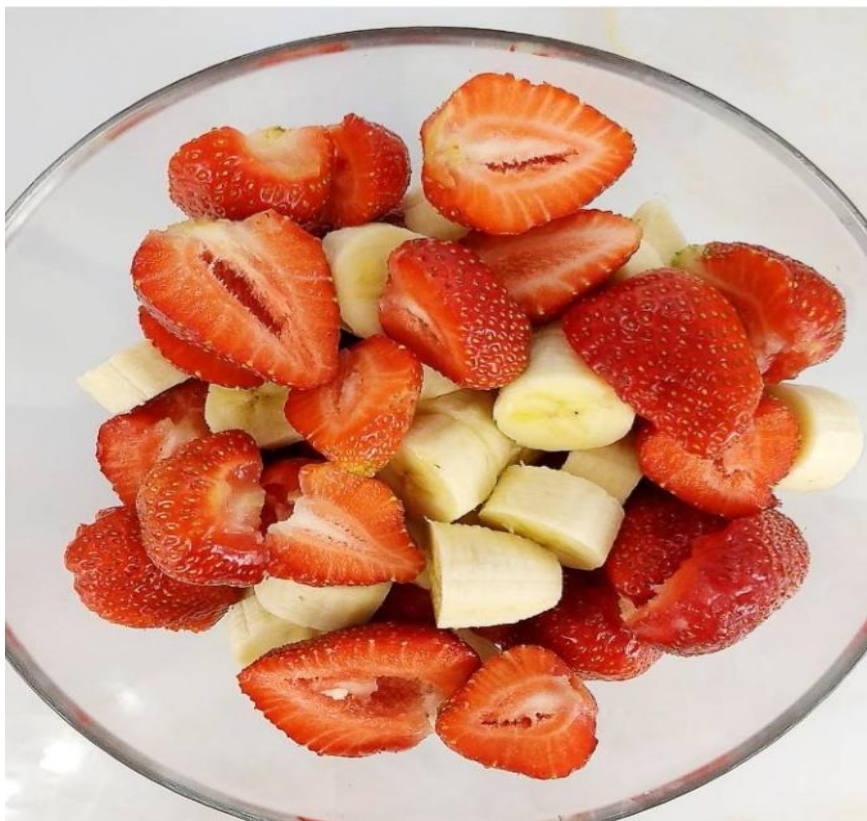
### Składniki:

- 500 g truskawek
- 2 średnie i dojrzałe banany
- sok z połówki cytryny
- pół szklanka jogurtu naturalnego bez laktozy
- pół szklanki wody

Do zrobienia koktajlu z truskawek i bananów potrzebujesz użyć blendera ręcznego typu żyrafa lub blendera kielichowego. Z podanych składników wychodzą cztery spore porcje koktajlu. Łącznie jest to minimum litr koktajlu truskawkowego.

Umyj truskawki pod zimną, bieżącą wodą i zdejmij szypułki. Pokrój truskawki na mniejsze kawałki. Dwa średniej wielkości, dojrzałe banany obierz i również pokrój na mniejsze kawałki.

Owoce umieść w jednym naczyniu, w którym będziesz je miksować przy pomocy blendera. Truskawki dojrzewające w słońcu oraz dojrzałe banany są tak słodkie, że nie zalecam dosładzania koktajlu



Zmiksuj owoce na gładko i dodaj sok z cytryny

Do podanych przeze mnie ilości owoców zalecam dodać jedną szklankę płynu, by otrzymać idealny koktajl truskawkowy. Taki napój nie jest ani za gęsty, ani za rzadki.

Smacznego 🍓

Miłego dnia