

Trys spalvoti kefyro kokteiliai

su uogomis,
mangu ir špinatais



Ingredientai:

Kefyro kokteilis su uogomis

300 ml DVARO kefyro

1 sauja vyšnių be kauliukų

2 didelių braškių

1 šaukštelis agavų sirupo

Kefyro kokteilis su mangu

300 ml DVARO kefyro

Pusė sunokusio mango

Pusė banano

Kefyro kokteilis su špinatais

300 ml DVARO kefyro

Sauja špinatų

Pusė banano

GAMYBA:

Pasirinkto kokteilio ingredientus nuplaukite ir supjaustykite.

Sudėkite ingredientus į plaktuvą, užpilkite kefyro ir išplakite iki vientisos masės.

Uogas kokteiliui galite pasirinkti pagal sezoniškumą arba savo mėgstamiausias.