



Koktajl dyniowo-gruszkowy

Autor: najlepszewkuchni.pl

Oryginalny orientalny koktajl, który rozgrzeje Cię w jesienne popołudnie.

Danie: **Napoje,**

Osób: **1**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Gruszki obieramy, kroimy i usuwamy gniazda nasienne. Wszystkie składniki oprócz nasion chia miksujemy w blenderze na gładką konsystencję.

Krok 2

Na koniec dodajemy nasiona chia i mieszamy. Podajemy koktajl udekorowany pestkami dyni.

Składniki:

400 g jogurtu naturalnego

1,5 szklanki puree z dyni

2 gruszki

po 1/2 łyżeczki cynamonu, kardamonu,
świeżo startego imbiru

1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej

4-5 łyżek miodu

1 łyżka nasion chia

pestki dyni do dekoracji