



Koktajl kefirowy z jarmużem, kiwi i bananem

Autor: Ania321

Danie: **Napoje,**

Osób: **2**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Jarmuż umyć i osuszyć. Usunąć zdrewniałe łodygi. Wrzucić jarmuż do blendera kielichowego.

Krok 2

Dodać obrane i pokrojone na kawałki kiwi oraz banana.

Krok 3

Włączyć schłodzony kefir i miksować wszystko do momentu, aż składniki dobrze się ze sobą połączą. Pić od razu po przygotowaniu.

Składniki:

1 szklanka kefiru

1 duża garść jarmużu

1 banan

1 kiwi