# RIEŠUTŲ SVIESTO IR UOGŲ KOKTEILIS

Recipes - Receptai
Written by zaliavalgis.lt
Wednesday, 12 February 2020 05:20



Ingredientai:
* 240 ml pieno (puikiai tiks augalinis);
* 1 bananas, padalintas perpus;
* 3 valg. šaukštai (55 g) **žemės riešutų sviesto**;
* 2 puodeliai (275 g) aviečių ar kitų uogų (gali būti šaldytos);
* 1 puodelis (130 g) ledo kubelių. Jei naudojate šaldytas uogas, tuomet tiesiog pilkite vandenį.

Gamyba:
1. Sudėkite visus ingredientus į **Vitamix smulkintuvo** indą nurodytu eiliškumu, uždenkite dangtį.
2. Pasirinkite 1 greitį.
3. Įjunkite smulkintuvą ir lėtai didinkite greitį iki 10.
4. Plakite 25 sekundes arba tol, kol pasieksite norimą konsistenciją.

Receptas ir nuotrauka - Vita-Mix Corporation
{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/riesutu_sviesto_uogu_kokteilis.jpg}

Last Updated on Wednesday, 12 February 2020 11:27