

RIEŠUTŲ SVIESTO IR UOGŲ KOKTEILIS

Receptai - Receptai

Автор: zaliavalgis.lt

12.02.2020 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}

Обновлено 12.02.2020 11:27