

Ovocný koktejl

Kategorie: Nealkoholické nápoje

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Testudo



Suroviny

- 1 konzerva malého ananasového kompotu
- 1 actimel
- 1 lžička carnitinu v prášku
- 2 banány
- 150 ml odstředěného mléka

Postup

Do mixéru dáme jeden malý ananasový kompot (bez šťávy), actimel, 1 lžičku carnitinu v prášku, 2 banány a dolijeme odstředěným mlékem na tři decilitry. Pak vše rozmixujeme. Náš tip: Iva Kubelková: Osvědčilo se mi, že takový koktejl hodně pomůže při velkém hladu, je však vhodný spíše přes den a je důležité jej kombinovat s cvičením, protože je docela kalorický.