

Mléčný koktejl podle Josefa Maršálka

🕒 5 minut

náročnost ●○○○

Ingredience

- 300 g oblíbeného měkkého ovoce
- 600 g Jihočeského čerstvého mléka
- 50 až 80 g ledu či zmrzlině
- cukr podle chuti
- vanilkový lusk

Na dokončení:

- ovoce anebo ovocné pyré, bylinky

Pro gurmány:

- 1 vejce M

Návod na přípravu:

Do barového blenderu navážíme všechny ingredience a rozmixujeme dohladka. Ihned podáváme – do sklenice dáme ovocné pyré, několik kostek ledu, pár kousků ovoce a dolejeme právě připraveným koktejlem. Vejce udělá nápoj výživnějším, přidá bílkoviny a díky žloutku bude také hustší.

