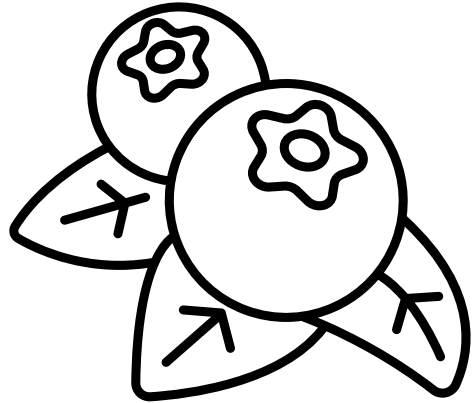


# SHAKE JOGURTOWY Z BORÓWKAMI



## Składniki:

- opakowanie jogurtu naturalnego
- szklanka borówek amerykańskich
- ½ szklanki schłodzonych jagód
- ½ szklanki schłodzonych jeżyn
- mały dojrzały banan
- 2 orzechy włoskie
- kilka pestek granatu

## Sposób przyrządzenia:

- Do blendera wlej jogurt, dodaj banana, borówki i schłodzone owoce leśne oraz obrane ze skorupki orzechy włoskie.
- Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę.
- Całość przełóż do wysokiej szklanki, a na wierzchu ułóż pestki granatu.