

BORŮVKOVÝ SHAKE

DŮLEŽITÉ INFO K RECEPTU:

Alergeny: veganský, bez rafinovaného cukru

Technika: pouze kuchyňské náčiní

Celková doba přípravy: asi 80 minut (i s přípravou zeleninového vývaru)

Ingredience na 1 porci:

- 1 šálek borůvek (můžou být i mražené)
- 1 šálek mandlového mléka (nebo více podle konzistence)
- Špetka muškátového oříšku
- Špetka sušeného zázvoru
- 1 čajová lžička medu (nemusí být)

Postup:

1. Vše rozmixujeme a vypijeme.