

## **Zdrowy koktajl owocowy**

0,5 l maślanki KaMos

300 g truskawek lub malin, jagód, kiwi

3 łyżki cukru brzożowego lub brążowego

Przygotowanie:

Wlewamy pół porcji maślanki i miksujemy z owocami i cukrem. Następnie dodajemy resztę i ponownie miksujemy.

### **Ciekawy pomysł:**

Maślankę możemy zastąpić kefirem lub mlekiem, a truskawki innymi owocami sezonowymi. Koktajl jest doskonałą alternatywną na zdrowe drugie śniadanie. Dodaje energii(cukier brzożowy wchłania się dłużej niż cukier) a nie tuczy. Jest doskonałą przekąską także dla diabetyków.

Smacznego!