

# Koktajl malinowo-żurawinowo-buraczany

Fizjologowie twierdzą, że jedzenie działa na nas poprzez zmysł wzroku równie mocno, jak przez smak. Piękny intensywny kolor i delikatna konsystencja tego buraczano-malinowego napoju pełnego witaminy C sprawiają, że nie można mu się oprzeć.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

2 ugotowane buraki, wystudzone i grubo posiekane  
60 g malin, świeżych lub mrożonych  
1 szklanka schłodzonego soku żurawinowego  
1 szklanka naturalnego niskotłuszczowego jogurtu  
maliny do przybrania

## PRZYGOTOWANIE:

1) Buraki, maliny i sok żurawinowy zmiksować, aż osiągną gładką, jednolitą konsystencję.

2) Koktajl nalać do dzbanka przez sitko. Zmieszać z większą częścią jogurtu.

3) Rozlać do 4 szklanek, na wierzch każdej nalać odrobinę pozostałego jogurtu. Można przybrać kilkoma malinami. Podawać zaraz po przyrządzeniu.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 90 kcal, 4 g białka, 18 g węglowodanów, 1 g tłuszczów, 1 g NNKT, 5 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 75 mg sodu

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*