Napój musujący z mango, brzoskwini i moreli

Orzeźwiający napój pełen witamin. Idealny na grilla czy wieczorne imprezy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 dojrzałe mango
1 dojrzała brzoskwinia
2 dojrzałe morele
500 ml piwa imbirowego
rozdrobnione kostki lodu

Do dekoracji
listki mięty lub melisy cytrynowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrać mango, odkroić miąższ od pestki i grubo go posiekać.

Wrzucić do miksera bądź też – jeśli do rozdrabniania i mieszania
będziemy używać ręcznego miksera wysokoobrotowego – do wysokiego naczynia.

2) Włożyć brzoskwinię i morele na 30 sekund do garnka z wrzątkiem. Odlać i natychmiast zalać zimną wodą, żeby się schłodziły. Ściągnąć spiczastym nożykiem skórki z owoców, grubo posiekać miąższ i dodać go do mango, pestki zaś odrzucić.

3) Wlać do owoców tyle piwa imbirowego, by były nim prawie przykryte. Zmiksować owoce z piwem na gładką masę. Dolać resztę piwa imbirowego i jeszcze raz włączyć na chwilę mikser.

4) Szybko wlać napój do wysokich szklanek (lub na kruszony lód) i przystroić listkami ziół. Podawać od razu z grubymi słomkami do picia lub z mieszadełkami koktajlowymi.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 55 kcal, 1 g białka, 0 g tłuszczów, 14 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock