



Hozzávalók

az I. változathoz:

30-30 dkg eper, cseresznye és ribiszke, 1 evőkanál méz (ezt el is hagyhatjuk), kb. 1 dl szénsavmentes ásványvíz a II. változathoz:

változathoz:

40 dkg kimagozott cseresznye, 2 dl 100%-os natúr (cukormentes) almalé, 3-4 mentalevél, 1 evőkanál méz (ez el is maradhat)

1. Az első változathoz a gyümölcsöket megmossuk, majd a lecsumázott epret, a kimagozott cseresznyét és a leszárazott ribiszkét a turmixgép tartályába töljük, az ásványvizet ráöntjük. Simára turmixoljuk és kész is.
2. A második változathoz a cseresznyét kimagvaljuk, a turmixgép tartályába szórjuk, az almalevet ráöntjük. A mentalevelet beledobjuk, esetleg mézzel édesítjük, simára turmixoljuk.
3. Mindkét változatot jól behűtött poharakban, esetleg jégkockákat is beledobva tálaljuk.

3 illetve 2 főre Elkészítési idő: 10-10 perc Egy adag I.változat: 100 kcal
II.változat: 110 kcal