

Składniki:

Mrożone owoce leśne

2 łyżki miodu

Woda mineralna gazowana



Przygotowanie:

Zamrożone owoce leśne wsypujemy do miski blendera, dodajemy miód, trochę wody i blendujemy. Dolewając wodę blendujemy rotacyjnie szybkie obroty – wolne obroty, do uzyskania jednolitej masy. Masa owocowa powinna mieć konsystencję gęstego puree. Jeśli jest zbyt gęsta dodajemy jeszcze wody i na wysokich obrotach blendujemy dalej. Zatrzymujemy blender, zdejmujemy łyżką owoce z brzegów miski delikatnie mieszamy i ustawiamy jeszcze blendowanie na 2 min.

Podajemy bezpośrednio po przygotowaniu.