



NAPAR Z TYKWOBULWY KSENOFILIUSA LOVEGOODA
miodowekrolestwo.com

Składniki:

- 300 g buraków,
- 300 g brzoskwiń lub nektarynek (2 duże sztuki),
- 300 g śliwek,
- opcjonalnie : 1/2 szklanki gorącej wody, miód lub cukier do smaku.

Wykonanie:

1. Buraczki umyj i w skórce włóż do garnka z wodą. Gotuj je do miękkości (około 30-40 minut), a następnie obierz ze skórki.
2. Brzoskwinie i śliwki umyj, pozbaw pestek i pokrój w kawałki.
3. Zmiksuj razem wszystkie składniki na mus. Jeśli lubisz płynne smoothie, dodaj 1/2 szklanki wody i całość dobrze wymieszaj. W razie potrzeby dosłódź do smaku miodem lub cukrem. Koktajl możesz serwować od razu lub trochę go podgrzać i podać na ciepło.