
Deser Tęczowy



Sposób przygotowania

Owoce wrzucamy do blendera i miksujemy, każdą warstwę osobno. Dekorujemy owocami letnimi. Przepis dziecinnie prosty, pyszny i zdrowy :D Każdy da radę :P

Składniki

- szklanka jagód, jeżyn
- jogurt naturalny
- szklanka mrożonego szpinaku
- jogurt naturalny
- 3 łyżki cukru
- 2-3 banany
- 5-6 nektarynek lub brzoskwiń
- szklanka malin i truskawek