

Vitaminbomba-turmix

Hozzávalók:

- 2 dl Tolle 1,5% ESL tej
- 1 db mandarin (vagy narancs)
- 1 db citrom
- 1 db alma
- ½ db ananász
- 1 dl szénsavmentes ásványvíz
- 2 teáskanál méz

Elkészítés:

A gyümölcsöket hámozzuk meg és vágjuk apró darabokra. Tegyük turmixgépbe, majd adjuk hozzá a tejet, az ásványvizet és ízesítjük mézzel. Összeturmixolás után, tegyük kis időre a hűtőbe, és poharakba töltve máris fogyasztható.

Erdei gyümölcsös frappé

Hozzávalók:

- 6 dl Tolle 1,5% ESL tej
- 50 dkg erdei gyümölcs (fagyasztott is lehet)
- 10 evőkanál narancslé
- 5 evőkanál édesítő

Elkészítés:

Az erdei gyümölcsöket miután alaposan megmostuk, tegyük a mixerbe, majd törjük pépesre. Hogy a magoktól megszabaduljunk, egy szűrő segítségével mindezt át kell szűrni, és ezután lehet hozzáadni a tejet, a narancslevet és az édesítőszeret. Turmixoljuk ismét össze, habosra, majd lehűtve fogyasszuk.



Érezd magad a trópusokon! – shake

Hozzávalók:

- 2 dl Tolle Vitál tej
- 1 narancs
- 1 db banán
- 2 szelet mangó,
- Kevés édesítő
- Kevés gyömbér
- Kevés vaníliaaroma

Elkészítés:

A hozzávalókat turmixgépben dolgozzuk össze. Az édesítőt, a gyömbért és a vaníliaaromat ízlés szerint adagoljuk.

Jó étvágyat!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

