

ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΡΟΦΗΜΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Είναι ένα πολύ νόστιμο και υγιεινό ρόφημα που γίνεται με οποιοδήποτε συνδυασμό φρούτων, γάλακτος και γιαουρτιού τα οποία αναμειγνύονται πολύ καλά (καλύτερα στο *blender*) μέχρι να έχουμε ένα απαλό, ομοιογενές μίγμα. Ένα τέτοιο ρόφημα αποτελεί μια θαυμάσια ιδέα για απογευματινό σνακ, που θα σε γεμίσει ενέργεια και θα σου δώσει δύναμη για να διαβάσεις, να παίζεις ή να λάβεις μέρος σε ένα άθλημα.

[Η συνταγή είναι παρμένη από το βιβλίο της Mary Contini, “Easy, peasy sweetie pie”, 2000)

Υλικά

- 125ml γιαούρτι
- 4-5 φράουλες ή κατεψυγμένα βατόμουρα
- 1 ώριμο ροδάκινο ή νεκταρίνι
- 1 κουταλιά μέλι
- λίγο γάλα

Σκεύη

- *blender*
- σανιδάκι
- μαχαίρι
- κουτάλι
- ψηλό ποτήρι και καλαμάκι (για σερβίρισμα)

Σειρά Εργασίας

1. Πλύνε και άφησε τα φρούτα να στραγγίσουν.
2. Βάλε το γιαούρτι στο *blender*.
3. Πρόσθεσε τα βατόμουρα ή τις φράουλες.
4. Καθάρισε και κόψε το ροδάκινο ή το νεκταρίνι. Βάλε το κι αυτό στο *blender* μαζί με τα υπόλοιπα υλικά.
5. Πρόσθεσε το μέλι.
6. Ετοίμασε το μίγμα σου. Εάν είναι πολύ πηκτό πρόσθεσε και το γάλα.
7. Σέρβιρε σε ψηλό ποτήρι, με παγάκια και καλαμάκι.

★ Παραλλαγές

- Κάνε το ρόφημα σου πράσινο βάζοντας 2 ακτινίδια
- Πρόσθεσε μπανάνα στο ρόφημα σου μαζί με τα ακτινίδια.
- Κάνε το καφέ βάζοντας του λίγο κακάο.