



## Ingredience

- NIKAL Sladká syrovátka v prášku
- 2 lžíce medu
- 150g čerstvých nebo zmražených malin
- 150g čerstvých nebo zmražených borůvek
- 1 lžíce limetkové šťávy
- 1 litr vody
- 4 lžíce nízkotučného tvarohu
- 4 lžíce jahodové marmelády
- 4 krajíce celozrnného chleba
- 4 lístky máty

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření  
Kotkova 710/3  
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16  
Fax 515 291 055  
Online [www.nikal.cz](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Snídaňový koktejl z lesních plodů se sladkým tvarohovým chlebem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá asi 15 minut

### Příprava:

Rozmixujeme 150g malin, 150g borůvek, buďto čerstvých nebo zmražených, 1 lžící limetkové šťávy a 2 lžíce medu s 1 litrem vody. Přidáme 80g NIKAL Sladké syrovátky v prášku a taktéž rozmixujeme. Plníme do vysokých sklenic a servírujeme se slámkami.

4 lžíce nízkotučného tvarohu a 4 lžíce jahodové marmelády namažeme na krajíce celozrnného chleba. Na tenké proužky nakrájíme 4 lístky máty dozdobíme.

Tyto chleby servírujeme s koktejly.

**Tip:** Koktejl můžete obměňovat s různými druhy ovoce podle sezóny. V létě použijte zmražené ovoce a mixujte je ve zmraženém stavu - takto získáte ledově osvěžující koktejl.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 4,5 g tuk • 88,3 g sacharidy • 21,1 g bílkoviny  
8,9 g vlákniny • Energetická hodnota 482 kcal