

PRZEPISY FIT&EASY



LODY CYTRYNOWE Z RUKOLĄ I LIKIEREM

Przygotowanie:

Z cytryny wyciskamy sok. Do pojemnika wlewamy śmietankę, kefir, mleko, likier i 6 łyżek cukru. W blenderze rozdrabniamy rukolę razem z sokiem z cytryny. Dodajemy do pojemnika z kefirem i resztą składników i miksujemy chwilę, aż dokładnie się połączą. W razie konieczności dostadzamy. Wstawiamy do zamrażarki i co godzinę wyjmujemy, by zmiksować masę. Wtedy unikniemy grudek w lodach.

Smacznego :)

P.S. Polecam pociąć je likierem przed samym podaniem – pycha!

Przepis i zdjęcie pochodzi ze strony [Dziś mam ochotę na...](#)

Składniki:

Mały kubeczek kefiru
Mała śmietana 36%
1/2 szklanki mleka
Garść [Rukoli Fit&Easy](#)
Duża cytryna
6-8 łyżek cukru
1/4 szklanki likieru malibu lub innego kokosowego