

Фрут-кинг

Ингредиенты на 4 стакана

2 ст. ложки меда; 2 чашки ананасового сока

2 банана, очистить; 2 чашки апельсинового сока

и нарезать кружками; 8 крупных ягод земляники

Приготовление

Все ингредиенты загрузить в миксер и смешать до получения гомогенной структуры. Перед употреблением охладить.

Литература: Хорн Х. Все о меде: производство, получение, экологическая чистота и сбыт. - М.: АСТ: Астрель, 2007.

© Гришин Михаил, 2014 г., mail@grishinmv.ru, http://www.medoviy.ru