

Кефирный напиток "Вдвойне полезней"



Что нужно:

- кефир - 1 литр;
- морковь (крупная. Если мелкая, возьмите лучше 3) - 2 шт.
- сахар (по желанию, добавлять не обязательно) - 2 ст. л.

Время приготовления: 10 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Морковь нарезаем пополам и отвариваем в подсоленной воде 10 минут, остужаем.
3. Закладываем морковь в кефирчик, можно добавить сахар, и блендерим до абсолютно однородной консистенции.