

ΚΟΚΤΕΪΛ ΦΡΟΥΤΩΝ

ΥΛΙΚΑ

(ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ)

2 φλ. χυμό πορτοκάλι

1 κονσέρβα ανανά μαζί με
το χυμό της κονσέρβας
(μικρό μέγεθος)

2 μπανάνες μέτριες
(κομμένες σε φέτες)

2 μήλα κομμένα σε κομμάτια

2 φλ. γάλα άπαχο

1 κ.σ. φρουκτόζη

1 βανίλια

1 φλ. τριμμένο πάγο

Εκτέλεση

Βαλτε όλα τα συστατικά στο μπλέντερ
και χτυπήστε μέχρι να γίνει ένα μείγμα
ομοιογενές και αφρώδες