

Napój ogórkowo-melonowy

Przepis dodany przez użytkownika ewa1257

mało kaloryczny

Czas przygotowania: 15 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 10 PLN

Kaloryczność: 80 kCal

Potrzebne składniki:

- pęczek koperku - 1 szt.
- duży ogórek - 1 szt.
- melon - 1 szt.
- jogurt - 250 g
- sól , pieprz - 1 szczypta(y)

Przydatne akcesoria:

mikser

Etapy przyrządzania:

- 1.** Umyć i drobno posiekać koperek.
Umyć i oczyścić ogórka. Melona przekroić na pół, usunąć pestki i obrać ze skóry.
Zmiksować ogórka z melonem i jogurtem. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i siekanym koperkiem.

Jak podawać?

w szklankach

