

Клубничный шейк

ДЛЯ ЮНЫХ ЛЕДИ



совет:

ТАКОЙ ЖЕ НАПИТОК ты можешь приготовить летом из свежей клубники, только перед взбиванием добавь в блендер кубики льда, чтобы напиток получился действительно освежающим.

 **2 порции**

 **10 минут**



**200 г
замороженной
клубники**



**100 г
сахара**



**400 мл
кефира**



**несколько ягод
свежей клубники
для украшения**



**1 КЛУБНИКУ СЛОЖИ
В ЧАШУ БЛЕНДЕРА,** добавь
сахар и кефир. Измельчи всё вме-
сте. Попроси родителей помочь.



2 ПОЛУЧИВШИЙСЯ ШЕЙК
разлей по бокалам, каждый
украшь ягодами клубники.