



MUSTIKA-POHLA SMUUTI

Retsept: Retsept raamatust „Tervisesmuutid“

Valmistamine

Pane kõik ained kannmikserisse ja sega ühtlaseks.

- 0,5 dl külmutatud mustikaid
- 0,5 dl külmutatud pohli
- 2 dl maitsestatamata jogurtit
- 0,5 dl Veski Mati Rukkihelbeid
- 1 sl vedelat mett