

Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **5 perc**

Elkészítés:



**Répási Eszter**

# EPERKOKTÉL

Az eper gazdag riboflavinban (B2-vitamin) és C-vitaminban is, 200 g eper elfogyasztása fedezi a napi C-vitamin szükségletünket.

## HOZZÁVALÓK

250 g eper
150 g banán
fél db citrom leve
izlés szerint egy késhegynyi gyömbér
50 ml kókusztej
150 ml víz

## ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

1. Megmossuk a gyümölcsöket, eltávolítjuk az eper leveleit, a banánt meghámozzuk és nagyobb darabokra vágjuk.
2. A gyömbért megmossuk, levágunk belöle egy kis darabot és meghámozzuk.
3. A gyümölcsöket egy turmixba tesszük, hozzáadjuk a gyömbért a citrom levet és a kókusztejet.
4. Összeturmixoljuk.
5. Hozzáöntjük a vizet és tovább turmixoljuk.
6. Ha nagyon sűrű higíthatjuk még tejjel vagy vízzel.

**Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!**

Auchan