

Šejk od divljih kupina



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **10 min**

Sastojci

Potrebno je:

- 2 šoljekupina
- 1 cašajogurta
- 1/2 kašicicecimet
- 1/2 kašicicemuskatnog oraščica

Priprema

Ja sam šejk pripremala u šejker caši, ali možete u bilo cemu. Koristila sam jednu šolju zamrznutih kupina i jednu svežih. Jogurt sa 1% mm.

U šejker šacu staviti kupine. Zamrzle sam iseckala. Izgnjeciti kašikom ili cime vam je lakše. Dosta može pomoci blender ili secko, ali ja nemam, pa sam morala da se poslužim raznim spravicama. :D

U izgnjecene (ne previše, da se osete komadici) kupine dolijemo jogurt, dodamo cimet i muskatni oraščic, zatvorimo šejker cašu i dobro izmutimo sve. Ostavimo u zamrzivac na 1 h i kasnije izlijemo u cašu ili ciniju.

Savet

Šejk može da bude i lagan ,ukusan obrok i koji se može dodati koštunjavo voe i pahuljice. :)