

# Bananowe smoothie na podwieczorek



4.00 PM



LICZBA  
PORCJI



CZAS PRZYGOTOWYWANIA



ŁATWY



BLENDER

## SKŁADNIKI:

- 2 obrane banany
- 200ml jogurtu naturalnego
- 300ml mleka
- 100ml soku pomarańczowego
- 2 łyżeczki miodu
- 3-4 kostki lodu

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Umieść banana, jogurt, mleko, sok pomarańczowy, miód i kostki lodu w blenderze.
2. Miksuj na średnich obrotach przez 2-3 minuty lub do momentu, aż masa stanie się gładka i kremowa.
3. Wlej do szklanek i podaj.