

Banánové smoothie na oľovrant



4.00 PM



POČET PORCIÍ



ČAS
PRÍPRAVY



JEDNODUCHÉ



MIXÉR

SUROVINY:

- 2 banány, oloupané
- 200ml bieleho jogurtu
- 300ml mlieka
- 100ml pomarančovej šťavy alebo 100 % džúsu
- 2 lžičky medu
- 3-4 kostky ľadu

POSTUP:

1. Dajte banány, jogurt, mlieko, pomarančovú šťavu, med a kocky ľadu do mixéra.
2. Mixujte na strednej rýchlosti asi 2 – 3 minúty alebo kým nebude zmes hladká a krémová.
3. Nalejte do pohárov a podávajte.