

Ovocný shake

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 15

- Mražená lesní směs 2 ks
- Jahody 1 ks
- Bílý jogurt 2 ks
- Banán 7 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 15

Postup:

Banány oloupeme a nakrájíme, připravíme si mražené nebo čerstvé jahody a mraženou lesní směs.

Ovoce vsypeme do mixéru, přidáme trochu vody a rozmixujeme. Podle chuti přidáme bílý jogurt.

Ovocný shake rozdělíme do sklenic a podáváme.