

Banánovo-datlové smoothie

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 1

- Mletá skořice 2 špetka
- Mletý zázvor 2 špetka
- Datle 5 ks
- Karobový prášek 1 lžička
- Citronová šťáva 1 lžička
- Banán 2 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Velké zralé banány oloupeme, nalámeme na kousky a vhodíme do mixéru. Přidáme datle, které jsme spařili vroucí vodou. Přilijeme trochu vody a rozmixujeme.

Do rozmixované ovocné hmoty přidáme citronovou šťávu, mletou skořici, mletý zázvor a karobový prášek. Krátce promixujeme, aby se nám vše spojilo.

Banánovo-datlové smoothie nalijeme do vysoké sklenice, ozdobíme kousky ovoce na párátku a ihned podáváme. Banánovo-datlové smoothie chutná skvěle na snídani.