

Banánový tvaroh

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: kokosacka



Suroviny

Porce: 1

- měkký tvaroh 250 g
- banán 2 ks
- med 1 lžíce
- **melta**
- melta - na půl litru vody 3 lžíce
- mléko 1.5 dl
- med 2 lžička
- cukr 3 lžička

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Šlehání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Měkký tvaroh vyšleháme s banánem a medem, podáváme samotné nebo s müsli. Jednohubky - pro děti používáme typy smetanových terminovaných sýrů jako lučina, gervais nebo cottage, doplníme ovocem nebo zeleninou.

Bílá káva z melty je nápoj našich babiček, na který se stále zapomíná. Přitom je tato kávovinová směs velmi hodnotná, obsahuje žito, ječmen, kořen cukrové řepy i blahodárný kořen čekanky, mohou ji pít děti, těhotné ženy i diabetici, a to teplou i studenou, s mlékem, smetanou nebo čistou.