

Zdravější banánový koktejl

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- mléko 1 l
- jahodový kefír 1 ks
- banán 3 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Rozmixujeme si oloupané banány s mlékem jako na klasický koktejl. Na závěr přidáme do koktejlu jahodový kefír.

Nejenže chuť banánového koktejlu je lepší, ale navíc je díky keфіru mnohem zdravější.