

Jahodovo-banánové smoothie

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- ovesné vločky 0.5 hrnek
- banán 1 ks
- mléko 250 ml
- mražené jahody 14 ks
- **podle chuti**
- třtinový cukr 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Ovesné vločky vložíme do mixéru a chvíli je mixujeme. Přidáme mléko, nakrájený banán, jahody a třtinový cukr (med či jiné sladidlo), vše důkladně rozmixujeme a můžeme podávat.

Jahodovo-banánové smoothie podáváme jako osvěžující nápoj k různým příležitostem. Já osobně nepoužívám žádné sladidlo, přijde mi to dost sladké i bez toho.