

Ovocný shake

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- bílý jogurt 2 kelímek
- mražená lesní směs 2 balíček
- banán 7 ks
- jahody 1 kelímek

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

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.