

Banánové smoothie s kopřivami

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- citronová šťáva 2 lžička
- banán 5 ks
- čerstvé mladé kopřivy 1.5 hrst

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Na 2 porce smoothie si připravíme 5 středně velkých banánů a velkou hrst čerstvě natrhaných mladých kopřiv. Kopřivy opláchneme, banány oloupeme a nakrájíme na kousky.

Vše společně vhodíme do mixéru a řádně promixujeme. Dochutíme citronovou šťávou.

Banánové smoothie s kopřivami rozlijeme do sklenic a ihned podáváme.