

Banánové smoothie s goji

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- banán 3 ks
- sušené datle 6 ks
- goji 1.5 lžíce
- **podle potřeby**
- voda 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Vychlazené zralé banány (2 - 3 podle velikosti) oloupeme a rozkrájíme. Datle spaříme horkou vodou, případně použijeme nesířené.

Do mixéru vhodíme banány, goji, datle a rozmixujeme. Podle potřeby zředíme trochou vody.

Banánové smoothie nalijeme do vysoké sklenice a ihned podáváme. Tento nápoj nám dodá spoustu živin a skvěle zasytí.