

# Banánovo-jahodové smoothie

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



## Suroviny

**Porce:** 1

- jahody 6 ks
- mandlové mléko 1.5 dl
- banán 2 ks

**Doba přípravy:** 10 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Mixování, mletí

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 1

## Postup:

Banány oloupeme, nakrájíme a vhodíme do mixéru. Přidáme jahody, které jsme hodinu předtím vložili do mrazáku. Přilijeme mandlové mléko a vše pečlivě rozmixujeme. Tímto je smoothie hotové.

Běžně přidávám do smoothie ještě chia semínka, ale ty jsem zrovna neměla po ruce.

Banánovo-jahodové smoothie nalijeme do sklenice a ihned podáváme. Skvěle zasytí, dodá energii a jako snídaneň je naprosto ideální.