

# Banánové smoothie s jogurtem

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



## Suroviny

**Porce:** 1

- med 1 lžička
- bílý jogurt 1 kelímek
- mletá skořice 1 špetka
- banán 1 ks
- **podle potřeby**
- voda 1 ks

**Doba přípravy:** 10 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Mixování, mletí

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 1

## Postup:

Bílý jogurt vlijeme do mixéru, přidáme oloupaný banán, špetku mleté skořice, med a pečlivě rozmixujeme. Vzniklou hladkou směs rozředíme podle potřeby vodou tak, aby nebyla příliš hustá, ale ani řídká. Znovu krátce promixujeme.

Banánové smoothie s jogurtem přelijeme do vysoké sklenice, doplníme brčkem a ihned podáváme jako snídani či svačina. Dodá spoustu energie a zasytí.