

Špenátový koktejl s banánem

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 1

- banán 1 ks
- špenát 1 hrnek
- voda 100 ml

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Omyté listy špenátu rozmixujeme ponorným mixérem v úzké vyšší nádobě s vodou. Poté přidáme banán a krátce prošleháme, napěníme. Koktejl nalijeme do sklenice a ihned podáváme.