

Banánová svačinka pro nejmenší



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 15min , Porce: 2

322 kalorií , 0 g cukrů , 7 g tuků , 45 g bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/bananova-svacinka-pro-nejmensi>

Příprava

Piškoty rozdrtíme na větší kousky, banány nakrájíme na kolečka. Tvaroh, mléko a javorový sirup vymícháme dohladka. Do pohárů klademe nejprve kolečka banánů, poté nadrcené piškoty a nahoru tvarohový krém. Můžeme vytvořit i více vrstev, dokud nám stačí suroviny. Necháme v ledničce odležet asi 2 hodiny.

Ingredience

- ✓ 4 banány
- ✓ 120 g piškotů dětských
- ✓ 250 g jemného tvarohu
- ✓ 50 ml mléka
- ✓ 1 lžice javorového sirupu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Rychlovka, Děti do 5 let, Svačinka