

# Banánovo - oříškový šejk



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

**815** kalorií , **0 g** cukrů , **63 g** tuků , **11 g** bílkovin

**Autor:** Alirtecka

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/bananovo-oriskovy-sejk>

## Příprava

Oříšky nasypeme na plech a na sucho je opražíme (asi 10 minut při 180°C). Necháme je vychladnout a odstraníme z nich slupky. Poté oříšky najemno umeleme. Banány oloupeme a rozmixujeme s vychlazeným mlékem. Do nápoje vmícháme umleté oříšky a dochutíme vanilkovým cukrem i citronovou šťávou. Do sklenic rozdělíme vychlazený vaječný likér a pak do nich přes lžíci nalijeme připravený šejk.

## Ingredience

- 80 g lískových oříšků
- 3 banány
- 500 ml kravského mléka
- 1 sáček vanilkového cukru
- 1 lžíce citronové šťávy
- 100 ml vaječného likéru

## Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Něco extra, Rodina, Nápoje a koktejly