

Banánovo-pomerančový koktejl



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 2

4587 kalorií , **1050 g** cukrů , **25 g** tuků , **40 g** bílkovin

Autor: Martina F

Odkaz: <https://srecepty.cz/bananovo-pomerancovy-koktejl>

Příprava

Banán a pomeranč oloupeme, nakrájíme na malé kousky a rozmixujeme. Přilijeme kefír a ještě jednou zlehka promixujeme. Pokud je nápoj hustý (nebo je ho málo), dolijeme mléko nebo kefír. Dle chuti dosladíme cukrem.

Ingredience

- ✓ 1 banán
- ✓ 1 pomeranč
- ✓ 250 ml kefíru
- ✓ třtinový cukr dle chuti
- ✓ mléko dle potřeby

Kategorie

Obyčejný den, Léto, Celoročně, Finančně nenáročné, Ovoce, Nápoje a koktejly

