

Banánový koktejl s mangem



Obtížnost:     

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 1

54 kalorií , 10 g cukrů , 0 g tuků , 1 g bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/bananovy-koktejl-s-mangem>

Příprava

Mango oloupeme, dužinu odkrojíme od pecky, nasekáme nahrubo a vložíme spolu s banánem do mixéru. Přidáme mléko, pomerančovou šťávu, cukr a mražený jogurt a mixujeme při nejvyšších otáčkách asi 30 vteřin nebo tak dlouho dokud není koktejl hladký a napěněný. Koktejl nalijeme do sklenic a hned podáváme.

Ingredience

- ✓ 1 mango
- ✓ 1 na kolečka nakrájený banán
- ✓ 150 ml polotučného mléka
- ✓ 120 ml pomerančové šťávy
- ✓ 2 lžičky limetkové šťávy
- ✓ 2 lžíce mraženého vanilkového jogurtu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Léto, Finančně nenáročná, Ovoce, Rychlovka, Děti do 5 let, Nápoje a koktejly

