

Banánový koktejl



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 5min , Porce: 4

318 kalorií , **43 g** cukrů , **10 g** tuků , **15 g** bílkovin

Autor: maruskaji

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

Příprava

Do mixéru vlijeme mléko a přidáme banány. Dle chuti přidáme zbytek ingrediencí a dobře rozmixujeme. (Kdo chce sladit bez kalorií použije několik lístků Stévie rebaudiany).



Tip k receptu

Podávejte vychlazené.



Ingredience

- ✓ 500 ml polotučného mléka
- ✓ 2 banány
- ✓ 1-2 lžíce včelího medu
- ✓ 1 lžička vanilkového cukru

Kategorie

Obyčejný den, Ovoce, Rodina, Nápoje a koktejly