Banánový smoothie džus

Obtížnost:

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 10min , Porce: **1**

35 kalorií , **5 g** cukrů , **0 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: https://srecepty.cz/bananovy-smoothie-dzus

Příprava

Banán nakrájíme na kousky. Pak ho jen stačí spolu s cottage sýrem, medem a minerálkou dobře rozmixovat a podávat.

Ingredience

- 1 ks banán
- 2 lžíce Cottage bez příchuti
- 10 ml minerálky
- 1 lžička včelího medu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Klasika, Rodina, Nápoje a koktejly