

Čokoládovo-ořechové smoothie zdobené vlašskými ořechy



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min

Celkový čas: 10min , Porce: 1

82 kalorií , **1 g** cukrů , **3 g** tuků , **2 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/cokoladovo-orechove-smoothie-zdobene-vlasskymi-orechy>

Příprava

Všechny ingredience dáme do mixéru a důkladně rozmixujeme. Dle potřeby přidáme led nebo mléko, dokud není dosaženo správné (hutnější) konzistence. Nalijeme do sklenic a ozdobíme kostičkou čokolády a vlašskými ořechy.

Ingredience

- ✓ 1 kelímek čokoládového jogurtu
- ✓ 1 lžíce nasekaných ořechů
- ✓ ¼ šálku polotučného mléka
- ✓ 1 banán
- ✓ 3 kostky ledu
- ✓ kostičky hořké čokolády

Kategorie

Obyčejný den, Léto, Finančně nenáročné, Rychlovka, Rodina, Nápoje a koktejly

