

# 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: Barbora Šumná

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

