

Karotkové Smoothie



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 2

362 kalorií , **15 g** cukrů , **4 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Marsylie

Odkaz: <https://srecepty.cz/karotkove-smoothie>

Příprava

Všechny ingredience vyšleháme ponorným tyčovým mixerem. Hotový nápoj nalijeme do skleniček a přidáme 2 kostky ledu.

Ingredience

- ✓ 1 šálek bílého jogurtu 3%
- ✓ 1 lžice cukru moučka
- ✓ 500 g mrkvové šťávy
- ✓ 100 ml banánového džusu
- ✓ 4 kostky ledu

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Něco extra, Vegetarián, Nápoje a koktejly

