

Ostružinové smoothie



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

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

264 kalorií , **4 g** cukrů , **12 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: LUSYLIE

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

Příprava

Omyté ostružiny a maliny rozmixujeme, přidáme banány, mandlové mléko, cukr a dochutíme medem. Vše rozmixujeme a vyšleháme do pěny. Podáváme ve vysokých sklenicích s brčkem.

▣ Tip k receptu

Můžeme dozdobit ovocem, snítkou meduňky a ledem.



Ingredience

- 20 ostružin
- 2 banány
- 400 ml mandlového mléka
- 1 sáček vanilkového cukru
- 1 lžička včelího medu
- 10 malin

Kategorie

Léto, Ovoce, Návštěva, Nápoje a koktejly, Svačinka