

Ostružinovo-banánová kyška s hruškou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 5min , Porce: 3

343 kalorií , **10 g** cukrů , **10 g** tuků , **18 g** bílkovin

Autor: Marsylie

Odkaz: <https://srecepty.cz/ostruzinovo-bananova-kyska-s-hruskou>

Příprava

Hrušku očistíme a oloupeme, banán oloupeme, ostružiny umyjeme. Ovoce rozmixujeme, přidáme kefír a dochutíme cukrem. Zdobíme ovocem.

Ingredience

- ✓ 400 ml kefíru
- ✓ 2 banány
- ✓ 200 g ostružin
- ✓ 1 hruška
- ✓ 1 lžičce cukru krystal

Kategorie

Léto, Ovoce, Rychlovka, Nápoje a koktejly, Svačinka

