# Smoothie

**Obtížnost:**

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: **1**

**45** kalorií , **5 g** cukrů , **2 g** tuků , **3 g** bílkovin

**Autor:** Linda

**Odkaz:** https://srecepty.cz/smoothie-4ed9b432-8547-42d1-a732-60dfbca66791

## Příprava

Oloupeme a nakrájíme kiwi a banán , odměříme mléko a všechno dáme do mixéru a mixujeme.

### Tip k receptu

Můžete přidat ještě kokosový olej ke zdroji energie ,k léčbě kašle a také přispívá k snížení tuků na břiše

## Ingredience

- 
- 2 ks kiwi
- 100 ml polotučné mléko

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Finančně nenáročné, Rychlovka, Děti do 5 let, Štíhlá slečna, Nápoje a koktejly, Snídaně, Svačinka