

Špenátový koktejl s banánem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 0min

Celkový čas: 5min , Porce: 1

0 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/spenatovy-koktejl-s-bananem>

Příprava

Omyté listy špenátu rozmixujeme ponorným mixérem v úzké vyšší nádobě s vodou. Poté přidáme banán a krátce prošleháme, napěníme. Koktejl nalijeme do sklenice a ihned podáváme.

Ingredience

- ✓ 1 hrst čerstvého špenátu
- ✓ 1 banán
- ✓ 100 ml vody

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Rychlovka, Rodina, Nápoje a koktejly

