

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

