

Zelené smoothie



Obtížnost: □□□□□

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

68 kalorií , **7 g** cukrů , **3 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: Tereza Koňářiková

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

Příprava

Ingredience smícháme v mixéru a podáváme!

Ingredience

- 1 ks banán
- 1 hrst Kadeřávek
- 1 šálek polotučné mléko
-
- 1 lžička citronová šťáva

Kategorie

Jaro, Léto, Celoročně, Finančně nenáročné,
Ovoce, Zelenina, Chudý student, Vegetarián,
Nápoje a koktejly

