

Smoothie z bananami i kiwi



FOTOVIDEREK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kiwi	4 sztuki
jogurt grecki	400 ml
mleko 2%	200 ml
miód	4 łyżki
sok z cytryny	2 łyżki
lód	10 kostek
banan	3 sztuki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do miksera wrzucamy pokrojone banany i kiwi, dodajemy miód, wlewamy jogurt, mleko, sok z cytryny i miksujemy wszystko na gładką masę. Na koniec wrzucamy rozkruszone kostki lodu i jeszcze chwilę miksujemy. Podajemy od razu, wlewając do szklanek, a na wierzch wrzucamy plasterki kiwi.

Smacznego !!!