

Mus bananowy



ELKA72



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

banan	2 szt
jogurt naturalny	4 łyżki
siemię lniane	2 łyżeczki
migdały siekane	2 łyżki
śliwki suszone	10 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Banany obrać, pokroić na części, wrzucić do blendera, dodać jogurt i zmiksować na gładki krem. Śliwki pokroić na małe kawałki, trochę odłożyć do dekoracji, resztę wymieszać z musem. Mielone siemię również wymieszać z musem. Przełożyć do szklanek, na każdą porcję wsypać po 1 łyżce zmielonych lub drobno posiekanych migdałów, kawałki śliwek, szklankę udekorować plasterkami banana.