

Banánovo-mangové smoothie

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 15 minut

Bez lepku

Postup přípravy

2 oloupané banány rozmixujeme dohladka spolu s dužinou z manga, mlékem a jogurtem. Dochutíme javorovým sirupem nebo medem, přidáme lístky máty a ještě krátce promixujeme.

Ingredience

- **Máta peprná** - 5 g
- **Bílý jogurt z Valašska 3%** 150 g - 80 g
- **Dr. Halíř trvanlivé mléko polotučné 1 l** - 500 g
- **Banán** - 200 g
- **Mango** - 150 g
- **Včelí med smíšený luční 250 g** - 20 g

