

Banánové smoothie s arašídovým máslem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 15 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Banány (2 ks) oloupeme a nakrájíme na kolečka. Ta poté vhodíme do mixéru, přidáme k nim 2 lžíce medu spolu s arašídovým máslem (4 PL) a přilijeme kefírové mléko. Po umixování všech ingrediencí vznikne lahodné smoothie.

Ingredience

- **Kefírové mléko nízkotučné přírodní 1,1% 500 g** - 250 g
- **Banán** - 400 g
- **Med květový luční 900 g** - 20 g
- **Arašídová pomazánka 340 g** - 50 g

