

Banánovo-mangové smoothie

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

2 olúpané banány rozmixujeme dohľadka spolu s dužinou z manga, mliekom a jogurtom. Dochutíme javorovým sirupom alebo medom, pridáme lístky mäty a ešte krátko premixujeme.

Ingrediencie

- **Elinas jogurt gréckeho typu biely 150 g - 80 g**
- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l - 500 g**
- **Mäta pieporná - 5 g**
- **Banán - 200 g**
- **Mango - 150 g**
- **Med včelí kvetový - 20 g**

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

