

Banánový jogurt s javorovým sirupem



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

380 kalorií , **10 g** cukrů , **12 g** tuků , **20 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/bananovy-jogurt-s-javorovym-sirupem>

Příprava

Banány oloupeme a v misce důkladně rozmačkáme vidličkou. Nemixujeme! Třtinový cukr rozpustíme v mléce a smícháme s javorovým sirupem. Banány, bílý jogurt a oslazené mléko navzájem důkladně promícháme a nalijeme do připravených mističek, které uložíme na dvě hodiny do lednice. A zdravá snídaně nebo svačinka je na světě!

Ingredience

- 400 ml bílého jogurtu
- 2 přezrálé banány
- 2 lžičky třtinového cukru
- 2 lžíce javorového sirupu
- 20 ml mléka

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Klasika, Děti do 5 let, Dezert

