

# Smoothie mangovo/banánové



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 10min , Porce: 1

**18** kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **1 g** bílkovin

**Autor:** Tereza Koňářiková

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/cokoladove-smoothie>

## Příprava

Ingredience nakrájíme, rozmixujeme a smoothie podáváme

## Ingredience

- 2 lžíce bílý jogurt
- 1 šálek Sójové mléko
- 1/2 ks mango
- 1/2 ks banán

## Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Mléčné výrobky a vejce , Ovoce, Jídlo na každý den, Rychlovka, Štíhlá slečna, Vegetarián, Nápoje a koktejly, Snídaně, Svačinka

