

Letní hody



Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

288 kalorií , **32 g** cukrů , **11 g** tuků , **16 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/letni-hody>

Příprava

Banán nakrájíme na kolečka. Banán, jahody, maliny vložíme do mléka. Vanilkový lusk podélně rozřízneme a vyškrábneme jadřinec k ostatním surovinám. Vše rozmixujeme na jemný koktejl.

Tip k receptu

Místo polotučného mléka lze použít i sojové a rýžové mléko.

Ingredience

- 100 g čerstvých jahod
- 1 větší banán
- 50 g čerstvých malin
- 1 vanilkový lusk
- 500 ml čerstvého vychlazeného polotučného mléka

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Léto, Finančně nenáročná, Ovoce, Rychlovka, Rodina, Svačinka