

Banánovo-jablkový krém

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 2

292 kalorií , **18 g** cukrů , **21 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/bananovo-jablkovy-krem>

Příprava

Všechny suroviny vložíme do mixéru, vymixujeme na jemný krém a podáváme s čerstvým pečivem.

Ingredience

- 1 větší banán
- 1 větší jablko
- 3 lžíce pomletého máku
- 1,5 lžíce mletých ořechů
- 1 lžíce medu
- 1 lžička vanilkové esence

Kategorie

Česká, Rodina, Pomazánka