

SMOOTHIE BANÁN-JAHODA

Na
4
Sklenice

Ingredience:

250 g jahod bílé
2 banány
2 bílé jogurty
4 kávové lžičky javorového sirupu

Doplňující zařízení: Blender Robot-Coupe GT 400 nebo GT 550.

Příprava: Očistěte jahody, oloupejte banány. Pomocí odstředivky J 100 Ultra připravte šťávu z jahod přímo v nádobě blenderu. Potom nalijte do blenderu šťávu z banánů, přidejte jogurt a javorový sirup. Spusťte robot na 1 minutu, tak abyste získali hladkou a homogenní směs. Podávejte.

Blahodárné účinky: Bohatý na glucidy, banán je vynikající ovoce pro vynaložení úsilí. Urychluje znovu nabývání sil po vynaloženém úsilí.

Jiná idea: Místo banánů můžete použít pomeranče a místo jahod borůvky nebo jiné červené ovoce.

