

SMOOTHIE

BANANOWO-TRUSKAWKOWE

Na
4
Szlanki

Składniki:

250 g truskawek
2 banany
2 jogurty naturalne
4 łyżeczki syropu klonowego

Dodatkowy sprzęt: Blender

Przygotowanie: Umyć truskawki i obrać banany ze skórki. Przygotować sok truskawkowy w sokowirówce bezpośrednio w pojemniku blendera. Wlać następnie do blendera przygotowany sok bananowy, jogurty i syrop klonowy. Zmiksować w robocie przez 1 min. w celu otrzymania napoju o gładkiej i jednolitej konsystencji.

Podawać zaraz po przygotowaniu.

Korzyści: Bogaty w węglowodany banan jest owocem wysoko energetycznym. Pozwala na szybsze odzyskanie sił po wysiłku.

Inny pomysł: Banany można zastąpić pomarańczami, a truskawki jagodami lub innymi czerwonymi owocami.

