

Ananasovo-banánové smoothie (nápoj)

Časová náročnost: 10 minut

Seznam přísad

2 hrnky	mléko
1/2 hrnku	nakrájený ananas
1 ks	nakrájený banán
1 lžička	vanilkový cukr



Postup přípravy

Všechny ingredience dáme do mixeru a umixujeme je dohladka. Nápoj nalijeme do sklenice a ihned podáváme.

Poznámka: Smoothie (čtete smúsý) je míchaný nápoj z čerstvého ovoce či zeleniny, mléka (popř. jogurtu či zmrzliny) a obvykle i rozsekaného ledu. Může být oslazený medem či přírodním sirupem. Smoothie vzniklo v 60. letech minulého století ve Spojených státech, nyní je však tento nápoj rozšířený po celém světě.