

Banánová smoothie miska

4 porce



snadná příprava

do 10 minut



- 1 Na přípravu smoothie banány oloupeme a nakrájíme na plátky a vložíme je do vysoké nádoby. Pár plátků si odložíme na ozdobu. Do nádoby přidáme mandlovou pomazánku, ovesné vločky, kakaové boby, mandlový nápoj a kakao a pomocí ponorného mixéru vše rozmixujeme dohladka. Smoothie rozdělíme do pohárů a povrch ozdobíme plátky banánů, boby, mandlemi, vločkami, skořicí a medem nebo sirupem.

Přísady::

Na smoothie:

- 4 ks banán zralý
- 3 PL mandlová pomazánka
- 80 g ovesné vločky
- 0,5 balení Drcené kakaové boby Dr. Oetker
- 300 ml mandlový nápoj
- 1 KL Přírodní kakao Dr. Oetker

Na ozdobu:

- 0,5 balení Drcené kakaové boby Dr. Oetker
- mandle celé se slupkou
- ovesné vločky
- skořice mletá
- 1 PL med tekutý nebo javorový sirup

Ještě potřebujeme:

- ponorný mixér
- 4 ks dezertní poháry