

Čokoládové smoothie (nápoj)

Časová náročnost: 10 minut

Seznam přísad

1 ks	banán
200 ml	kokosové mléko (z plechovky)
2 lžíce	sirup Granko
	ledová tříšť



Postup přípravy

Banán rozmixujeme s kokosovým mlékem a Granko sirupem v mixeru dohladka. Přisypeme ledovou tříšť a ještě trochu promixujeme. Nalijeme do sklenic a ihned podáváme.

Poznámka: Smoothie (čteme 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.