

ČOKOLÁDOVO-OŘÍŠKOVÉ SMOOTHIE

Potřebujeme:

- 200 ml mléka (může být i rostlinné)
- 1 zralý banán
- 1 lžička tekutého sladidla [FAN STEVIA®](#)
- 1 lžička kakaa
- 1 lžíce mandlového másla
- 1 lžička sezamových semínek
- špetka soli

Postup:

Všechny suroviny vložíme do mixéru a rozmixujeme na krémové smoothie.

Tip: Smoothie chutná nejlépe studené, proto pokud máte výkonný mixér, použijte zmražený banán. Banán předem oloupejte, nakrájejte na kolečka a nechte předem zamrazit alespoň přes noc.

