

Smoothie (nar, banana, badem)



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **5 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1/2 nara**
- **1 banana**
- **10 akbadema**
- **2 kašicice meda**
- **2,5 dl mleka**

Priprema

Pripremiti sastojke. Bananu iseci na sitniju parcad.

U blenderu ili štapnim mikserom samleti nar, bademe i bananu (ako se muti štapnim mikserom, prvo samleti nar, pa procediti semenke). Kada se sastojci sjedine dodati mleko i med. Mutiti minut, dva.

Poslužiti odmah.

Savet

Ukusan, brz i jednostavan za napraviti. Savršen za po?etak dana. Od ovih sastojaka se dobije 400 ml napitka. Prijatno ?