

Shake czekoladowo bananowy z miętą



Autor: **Kasiek189**

Przepisów: **277** Ocena: **2370**



1-2 os.



15 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 1 banan
- 1 szklanka mleka lub wody
- 1 łyżka kakao ciemnego
- parę listków świeżej mięty
- dosłodzić w razie potrzeby

Sposób przygotowania:

- 1 Banana kroimy w talarki i wrzucamy do blendera. Może być uprzednio zmrożony pół godziny w zamrażarce.
- 2 Do tego dodajemy kakao, posiekane liście mięty i zalewamy mlekiem. Wszystko blendujemy do połączenia składników i przelewamy do szklanki.

Twoje notatki do przepisu: