

# Smoothie kokosowo-pomarańczowe



Autor: **annapiedziak**  
Przepisów: **245** Ocena: **2173**



1-2 os.



15 min



łatwe



przystępne

## Składniki:

- 200ml mleka kokosowego
- 2 duże pomarańcze
- 2 dojrzałe banany

## Sposób przygotowania:

1 Smoothie to najprostszy deser na świecie!

Puszkę mleka kokosowego wstrząsamy dokładnie przed otwarciem, aby połączyć śmietankę i wodę kokosową w jednolity płyn, a następnie wlewamy do wysokiego naczynia lub blendera kielichowego.

Wyciskamy sok z pomarańczy i dolewamy go do mleka. Banany obieramy, rwiemy na mniejsze części i dorzucamy do pozostałych składników.

Całość blendujemy na gładki, kremowy napój, a następnie chłodzimy przez kilkanaście minut w lodówce lub dorzucamy kostki lodu.

2

3

4

Twoje notatki do przepisu: