



Bananowo-malinowy milkshake

Autor: najlepszewkuchni.pl

Pyszny milkshake bananowo-malinowy to pomysł na słodki deser. Zasmakuje najmłodszym i sprawdzi się np. na podwieczorek lub drugie śniadanie.

Danie: **Śniadanie, Napoje,**

Osób: **1-2**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Banana obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Maliny, mleko, Śmietankę Łaciatą oraz banana miksujemy w blenderze i dodajemy na sam koniec nasiona chia. Ponownie miksujemy i odstawiamy koktajl na kilka minut.

Krok 2

Następnie przelewamy do szklanki i podajemy.

Wskazówki

Nasiona chia możemy pominąć lub zastąpić np. płatkami owsianymi.

Składniki

- 1 szklanka malin
- 1 szklanka mleka
- 1 banan
- 1 łyżeczka chia
- 2 łyżki Śmietanki Łaciatej 36%