



Malinowo-miętowe smoothie

 Agnieszka Strużyna

Polecane na: [desery](#), [napoje](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 5 porcji

Składniki:

Mleko - 380 ml

Banany - 4 szt.

Maliny - 4 garść

Mięta - kilka listków

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotowujemy wszystkie składniki

KROK 2: Obieramy banany i razem z mlekiem i malinami wrzucamy je do blendera/wysokiego naczynia (jeśli mamy ręczny blender). Miksujemy.

KROK 3: Umyte listki mięty rwiemy na kawałki (nie za duże ale też nie za małe) i wrzucamy do pojemnika. Miksujemy jeszcze raz.

KROK 4: Zlewamy smoothie do szklaneczek, możemy je przyozdobić listkami mięty.

KROK 5: Wkładamy do lodówki, bo najlepiej smakuje mocno schłodzone. Jeśli nie mamy na to czasu możemy wrzucić zamiast tego po kostce lodu. Będzie trochę płynniejsze lecz tak samo smaczne i orzeźwiające.