





Smoothie bananowe z borówkami i twarogiem

 stopaa


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

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

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

banan - 1 szt.

jogurt naturalny - 1/2 szklanka

borówka amerykańska - 1 szklanka kostki lodu - 4-6 szt.

twaróg - 50 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki rozdrabniamy przy pomocy blendera. Przelewamy do szklanki i delektujemy się tym przepysznym połączeniem