

Pjenasto osvježanje od malina i banana

Uživajte u dobro rashlađenoj sinergiji okusa malina, banana, mente i vanilije. U vruće ljetno poslijepodne pripremite lagani desert/napitak koji će vas razveseliti svojom bojom i aromama te organizam opskrbiti vrijednim nutrijentima iz malina i banana

Sastojci:

- 1 mjerica malina
- 1 zrela banana
- nekoliko listića mente
- 1 žličica meda
- nekoliko smrvljenih kocki leda
- 170 ml kokosovog mlijeka
- prstohvat vanilin šećera

Priprema: Dobro operite maline. Ogulite i smrvite bananu. U blender ubacite sve sastojke i miješajte na najvećoj brzini dok ne dobijete glatku i pjenastu smjesu. Dodajte još vode ili leda kako biste dobili željenu gustoću. Rasporedite u čaše, stavite u hladnjak i po želji ukasite listićima mente.