

Smoothie (nar, banana, badem)



težina: **lako**

za: **1** osoba

vreme pripreme: **5** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1/2nara**
- **1banana**
- **10akbadema**
- **2 kašicicemeda**
- **2,5 dlmleka**

Priprema

Pripremiti sastojke. Bananu iseci na sitniju parcad.

U blenderu ili štapnim mikserom samleti nar, bademe i bananu (ako se muti štapnim mikserom, prvo samleti nar, pa procediti semenke). Kada se sastojci sjedine dodati mleko i med. Mutiti minut, dva.

Poslužiti odmah.

Savet

Ukusan, brz i jednostavan za napraviti. Savršen za poetak dana. Od ovih sastojaka se dobije 400 ml napiska. Prijatno