

Espresso Smoothie z przyprawami

Dodanie porcji espresso do smoothie może sprawić, że będzie ono jeszcze lepsze. Kremowe elementy, takie jak banany, mleko i jogurt grecki, ładnie równoważą się z czekoladą i smakiem kawy. Z tego prostego przepisu uzyskasz odrobinę kofeiny i wiele smaków.

 Ilość porcji: 1

 Czas przygotowania: 5

Składniki

- 230 ml mleka dowolnego rodzaju
- 1 banan
- ½ szklanki jogurtu greckiego
- 1 porcja espresso
- 1 łyżeczka kakao w proszku
- 1 filiżanka kawowych kostek lodu lub zwykłego lodu
- 2 łyżeczki miodu lub syropu klonowego
- Cynamon i gałka muskatołowa do smaku
-



Wykonanie:

Połącz wszystkie składniki w swoim blenderze wysokoobrotowym. Miksuj na wysokich obrotach przez maksymalnie minutę, aż smoothie będzie miało gładką, jednolitą konsystencję.

Spróbuj swojego smoothie i zdecyduj, czy potrzebuje trochę więcej mleka lub lodu. Jeśli coś dodałeś, miksuj smoothie przez kolejne 20-30 sekund.

Przelej smoothie do wysokiej szklanki. Posyp odrobiną cynamonu i gałki muskatołowej na wierzchu, aby uzyskać piękną dekorację.